گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

ساڵی دووەم
21
April - 2012

www.pzishkmagazine.com

سیبەرۆ (مەلاریا)

هۆکارەکانی و بڵاوبوونەوەی
لە کوردستان
ڕێگاکانی خۆپاراستن و
کۆنترۆڵ کردن

گرووپەکانی خوێن

جۆرەکانی گرووپی خوێن و بەخشەر و وەرگر و...

شۆڕشێک لە بواری فریاکەوتنی خێرا

دروست کردنی خوێنی دەستکرد

ئاوی ڕەش

زیادبوونی پاڵەپەستۆی چاو

منداڵی مەنگۆلی

هۆکار و نیشانەکانی
ڕێگاکانی پیشگرتن لە
بوونی منداڵی مەنگۆلی

نیشانەکان و دیاریکردن و چارەسەری
لەگەڵ چوونی سابوونی چۆک

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)ە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

/https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



ڕۆژی جیهانیی تەندروستی
World Health Day

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕۆژی حەفتی مانگی نیسانی ئەم ساڵی بە ڕۆژی جیهانیی تەندروستی ئەژمارد کردووە، بۆ ساڵی (٢٠١٢ز)ی پەیامی (بە ناو ساڵداچوون و پیری و تەندروستی) بەرز کردۆتەوە (Ageing and Health) بە مەبەستی گرنگیدان بە توێژی پیر و بە ناو ساڵ کەوتووان. لە کاتی ئێستادا بە هۆی ئەوەی باری تەندروستی لە هەموو وولاتانی جیهان لە باشیدایە و بەرەو چاکی چووە و هۆکار بووە لەوەی کەسەکان هەتا تەمەنێکی زۆر درەنگ ژیان بکەن. ئەو گۆڕانکارییە لە شێوازی ژیان و چاکتر بوونی بواری تەندروستی ژمارەی ئەو کەسانەی کە بە ناو ساڵ داچوون و پیر بوون، واتە: تەمەنیان لە (٦٠ ساڵ) زیاترە بە (٦٥٠ ملیۆن) کەس دادەنرێت، مەزەندە دەکرێت ئەو ژمارەیە بگات بە (٢ بلیۆن) کەس لە ساڵی (٢٠٢٥ز). ئەو زیاد بوونە لە ژمارەی ئەو کەسانەی کە بە پیر و بە ناو ساڵ کەوتوو ئەژمارد دەکرێن، هۆکارە لەوەی کە گرنگیدان بە تەندروستی ئەو ژمارە زۆرە لە دانیشتووانی جیهان بووە بە ئەرکی دەزگاکانی تەندروستی لە چەرخی بیست و یەک، هەر لەبەر ئەوە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی گرنگی بەوە دەدات کە هەمووان تاک و کۆمەڵ و دەزگا تەندروستییەکانی هەرێم و ناوچە و وولاتان و نێو دەوڵەتی هەما هەنگی یەکتری بکەن و برەو بەو بوارەی تەندروستی بدەن. هەر بۆ هێنانەدی ئەو ئامانج و پەیامە دەبێت هەوڵ و کۆششەکان ڕێک بخرێت و یارمەتی یەکتری بدرێت و هەموو هاوکار بین. بۆ ئەوەی پەیامی (تەندروستی و پیر و بە ناو ساڵ داچووان) واتە تەندروستی بۆ چینی پیرەکان دەستە بەر بکەین، ئەمەش بە هۆی گرنگیدان بە لایەنی تەندروستی پیرەکان و دەستە بەر کردن و فەراهەم کردنی ژیانێکی تەندروست و خۆش گوزەران بۆ ئەوانەی پیر و بە ناو ساڵ داچوون لەگەل پێشکەش کردنی هەموو خزمەت گوزارێکی تەندروستی پێشکەوتوو بۆیان و ڕاهێنانی پزیشک و کارمەندانی تەندروستی لە سەر چۆنیەتی گرنگیدان بە پیرەکان، چۆنیەتی خۆپاراستن و چارەسەر کردنی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان کە لە بە ناو ساڵ کەوتووان زۆرن لەگەل زیاد کردنی هۆشیاری دروستی لای ئەوانەی کە گەیشتوون بەو تەمەنە. دوای هەموو ئەمانە دانانی پلان بۆ ئایندەیەکی گەش بۆ پیرەکان و فەرهەم کردنی خزمەت گوزاری ویستراو و پێویست بۆ ئەو تەمەنە. پیرەکانیش ڕۆڵی خۆیان بگێڕن لە ڕابەری کردنی کۆمەڵگا و بەژداری کردن لە هەموو کار و چالاکییەکانی کۆمەڵگا و ڕێنمایی کردنی کۆمەڵگا بۆ چاکە و بەرەو پێش چوون، گەیاندنی ئەو زانیاری و زانست و فێر بوونانەی کە بە درێژای ژیانی بە دەستی هێناوە بە نەوەی نوێ، یارمەتیدانی خێزانە نوێیەکان لە ڕۆڵ گێڕان لە پێشکەوتنی کۆمەڵگا، ئەمەش کاتێک بەدی دێت ئەگەر هاتوو چینی پیر و بە ناو ساڵ کەوتوو لە بارێکی تەنردروستی باش دابوو، وە کۆمەڵگا ژیانێکی باشی بۆ بە ناو ساڵ چووان دابین بکات. هەر بە هۆی ژمارەی ئەو کەسانەی کە پیرن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی گرنگی زۆر بە دەستە بەر کردنی ژینگەی دروست دەدات لە شارەکان بە تایبەتی دوای ئەوەی لە ساڵی (٢٠٠٨ز)ی بۆ یەکەم جار لە مێژوودا ژمارەی ئەو کەسانەی لە ناو شارەکان دەژین زیادی کرد و ئەگەر وا بڕوات لە ساڵی (٢٠٣٠ز) لە هەر پێنج کەس سێیانیان لە ناو شارەکان دەژین، هەر لەبەر ئەوە دەبێت هەوڵەکان بۆ پاراستنی ژینگەی شارەکان بکەوێتە کار تا زۆرتر دۆستی پیر و بە ناو ساڵ کەوتووان بێت ئەمەش ئەو شارانەن کە ژینگەکانیان ڕێ خۆشکەر دەبێت لەوەی کەسەکان تەمەن بکەن، ئامانج لە پرۆگرامەکان ئەوەیە کە بریتییە لە فەراهەم کردنی ژینگە و فاکتەری کۆمەلایەتی بۆ تەمەن کردن بە ژیانێکی تەندروست و چالاک.



زمارەی متمانەی سەندیکای رۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی رۆشنبیری گشتی. رۆل بینین لە رۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - رۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياكردنەوە و رۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. روون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت، ئەو کات: رۆلی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەولەتی. رۆل بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الطبیة) ،راکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی راوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حمەنجم حمەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام رەسوول
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقی عەلی
پرۆفیسۆر ی. د. تەیب یابر کریم
د. نیاز شێخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن رەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبداللە
د. کەریم توفیق عارف
بەڕێوەبەری ژمێریاری و کارگێری: نەورۆز

دیزاین و ریکلام:
ئاری
ari1355@yahoo - ٠٧٥٠٤٩٥١٩٤٢

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کۆمپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com



له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانه بخوێنەوه:

١ - تاو توێ کردنی چیرۆکی نەخۆش کەوتنی پرۆفیسۆر مستەفا زەڵمی.
٢ - نەخۆشیی تالاسیمیا، هۆکارەکانی و خۆپاراستن و چارەسەر کردنی.
٣ - نیشانەکانی نەخۆشییەکانی دڵ.
٤ - ئازاری کڵاوەی چۆک لە گەنجان.
٥ - مەی و پێکهاتەکانی مەی و زیانەکانی مەی.

بابەتەکانی ئەم ژمارەیە:

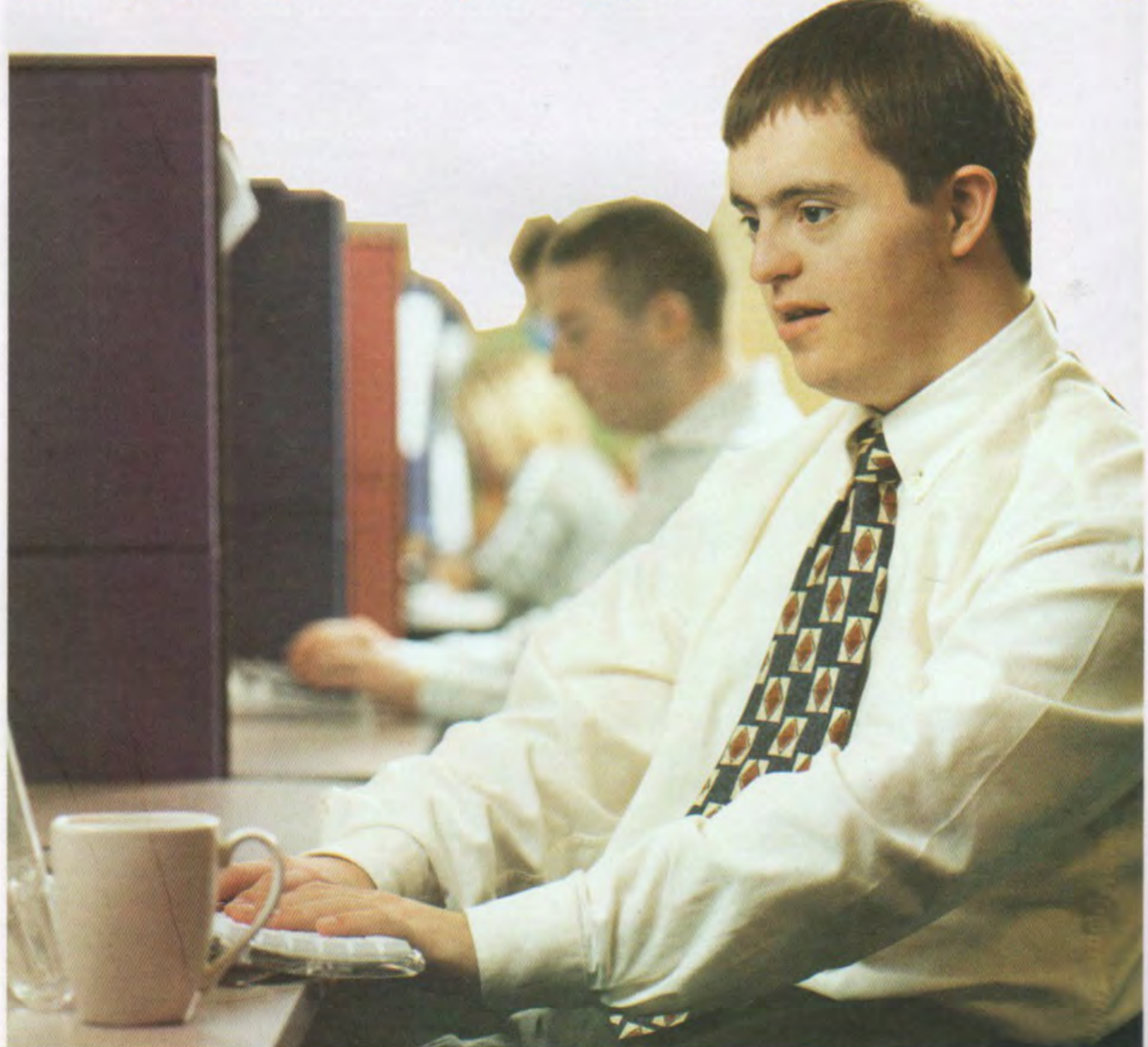


منداڵی مەنگۆلی

نەخۆشی منداڵی مەنگۆلی یان گێلی مەنگۆلی یان دیاردەی داوون نەخۆشییەکی زۆر باوە، کە دەبێتە هۆی گێلی (کەم عەقلی و کەم فامیدەیی) دەگەل دروست بوونی سیفاتی زگماکیتر لە سەر لەش. ئەو نیشانانەش لە نیشانە و توندی لە سادەوە بۆ توندی هەیە، وە ئەو نەخۆشییەبە هۆکاری گێلی (کەم عەقلی) نزیکەی (١١٪)ی حالەتی نەبوونی ژیری (گێلی) دادەنرێت. لە وڵاتێکی وەکو ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە هەر (٧٥٠) منداڵی لە دایک بوو یەکێکیان گێلی مەنگۆلییە، کەچی لە وڵاتی ئینگلیزدا لە هەر (١٠٠٠) منداڵی لە دایک بوو یەکێک گێلی مەنگۆلییە. ئەو نەخۆشییە پێیدەووترێت گێلی مەنگۆلی هیچ پەیوەندییەکی بە وڵاتی مەنگۆلیاوە نییە بەڵام لەبەر ئەوەی منداڵە تووشبووەکە ئاکار و ڕووکاری لە مەنگۆلییەکان دەچێت (قولینچکی چاوی و درێژبوونەوەی سەرەوە، کەپووی پان) بۆیە بە هەڵە ئەو ناوەی بە سەر دا چەسپاوە. یەکەم کەسیش کە باسی ئەو نەخۆشییەی کردووە پزیشکی ئینگلیزی (Jhon Lungdon Down) بوو کە لە ساڵی (١٨٨٦ز) کە هەندێک ئاکارە بابەت و سیفاتی تایبەتی لەگەل کەمی ژیری (کەم عەقڵی) ڕوون کردبۆوە، یەکەم کەسیش کە لە سییەکانی سەدەی ڕابردوو بیریان بۆ ئەوە چوو کە ئەو نەخۆشییە بە هۆی کرۆمۆسۆمەکانەوە تووشی مرۆڤ دێت هەر دوو پزیشکان (بلێر و واردن بێرگ) بوون بەڵام لە ساڵی (١٩٥٩ز)، زانای فەرەنسی (جیرۆومی)نیشانیدا کە هۆی تووشبوون بەو نەخۆشییە بریتیە لە سیانەی کرۆمۆسۆمی ٢١ (Trisomy ٢١).

•هۆکارەکانی:

هەر چەند هەتا ئێستا هۆکارێکی دیاریکراوی تووشبوون بە نەخۆشی داوون نییە! تاکە هۆکارێک نییە کە مرۆڤ مەزەندەی لۆ بچێت ە پەنجەی بۆ درێژ بکات، بڵێت: تۆ خەتا باری!! هەتا بیر چوون بۆ ئەوەی هۆکارەکەی گۆڕانە لە کرۆمۆسۆمەکان ئەوەش تەنی مەزەندەیە. کرۆمۆسۆمەکانی لەشی مرۆڤ کە ژمارەیان (٤٦) کرۆمۆسۆمە، نیوەیان (٢٣) لە دایک دێت و نیوەکەیتریان (٢٣) لە باوک دێت، واتا: هەموو خانەکانی لەش (٢٣) جووت



کرۆمۆسۆمیان تێدایە، هەر تاکەو لە باوانێکەوە هاتووە. لە نەخۆشی داوون مەزەندە دەچێت کە کرۆمۆسۆمی ژمارە (٢١) لە ناو خانە گۆڕانی زۆری بە سەر دادێت، دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاکارە بابەت و ڕووکارە بابەتی دیاریکراو و کەم عەقڵی (کەمی ژیری). گۆڕانەکانیش لەوانەیە یەک لەمانە بێت:

ا. سییانەی کرۆمۆسۆمی ٢١ (Trisomy 21): لەو حالەتەدا هەر خانەیەکی لەش سێ لەبەر گیراوەی کرۆمۆسۆم (٢١)ی تێدایە لە جیاتی دووان. بەمەش ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی ناو خانە دەبێت بە (٤٧ کرۆمۆسۆم)، ئەمە نزیکەی (٩٤٪)ی حالەتەکانی نەخۆشی داوون بەهۆی ئەم هۆکارەوەیە.

ب. گواستنەوەی کرۆمرۆسۆم (Translocation): لێرەدا کرۆمۆسۆمێک دەگوازرێتەوە (بە زۆری کرۆمۆسۆمی ١٤ یان ١٥) بۆ ناو خانە و دەگەڵ کرۆمۆسۆمی (٢١) بە یەکەوە دەنووسێن، بەمەش ژمارەی کرۆمۆسۆمەکانی ناو خانە هەروەک خۆی دەمێنێتەوە (٤٦ کرۆمۆسۆم) چونکە کرۆمۆسۆمە زیادەکە بە کرۆمۆسۆمەکەوە نووساوە. ئەمەش نزیکەی (٣, ٣٪)ی حالەتەکانی داوون بەهۆی ئەم بارەوەیە.

ج. تێکەڵاوی (Mosaicism): لەو بارەدا هەندێک لە خانەکانی کرۆمۆسۆمی (٢١) سیانەیان (Trisomy ٢١) هەیە، کەچی خانەیتر هەن کە ئاسیین، واتە: لەش هەندێک لە خانەکانی ئاسایین و هەندێکیتریش نا ئاسایین. بەمەش تێکەڵاویەکی تەواو ڕوو دەدات. بۆ نموونە: لەوانەیە خڕۆکەکانی خوێن کرۆمۆسۆمەکانیان ئاسایی بێت، کەچی خانەکانی پێست لەوانەیە سیانە کرۆمۆسۆم ٢١ (Trisomy ٢١) یان تێدایە. ئەم بارەش هۆکاری نزیکەی (٢, ٤٪)ی حالەتەکانی نەخۆشی داوونە.

١ - بۆماوەیی: بە دیراسە کردنی تـەواوی نەخۆشی داوون دەردەکەوێت کە زۆربەی نەخۆشییەکانی داوون بۆماوەیی نییە، بەڵکو ئەو کاتە ڕوودەدات کە نارێکی و هەڵەیەک لە کاتی کەمە دابەشبوونی تۆو یان هێلکە یان زایگۆت ڕوو دەدات. تاکە جۆری





نەخۆشی داوون کە لە ڕێگای بۆماوەییەوە دەگوازرێتەوە بریتیە لەو جۆری گواستنەوەی کرۆمۆسۆم کاتێک دایک یان باوک ئەو نەخۆشییەیان هەبووە بەڵام نیشانەیان نەبووە. ئەگەر دایک نەخۆشی داوونی هەبوو بێت و نیشانەی نەبووبێت ئەوا لە (١٣٪) ئەگەری گواستنەوەی بۆ کۆرپەکەی هەیە بەڵام ئەگەر باوک نەخۆشییەکەی هەبوو بێت و نیشانەکانی نەبوو بێت، ئەوا: لە (٣٪) ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییەکەی هەیە بۆ کۆرپەکەی.

٢ - هۆکارە مەترسیدارەکان: هەندێک هۆکاریتر هەن جگە لە هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵ دەگێڕن لە دەرکەوتنی نەخۆشی داوون، ئەوانیش:

١. تەمەنی دایک: هەر چەند دایک تەمەنی گەورە بێت ئەگەری بوونی منداڵی مەنگۆلی زۆرتـر دەبێت. ئەمەش لەبەر ئەوەی هێلکەکانی دایک کە پیر بوو دابەشبوونیان نارێک دەبێت، ئەگەر دایکێک تەمەنی بگات بە (٣٥ ساڵ) ئەوا ئەگەری لە هەر (٤٠٠) یەک ئافرەت ئەگەری بوونی منداڵی مەنگۆلی هەیە، کەچی لە تەمەنی (٤٥ساڵ)ی ئەوا لە هەر (٣٥) ئافرەت یەکێک ئەگەری بوونی منداڵی مەنگۆلی هەیە.

٢. بوونی منداڵێک لە پێشتر کە مەنگۆلی بوو بێت: ئەگەر دایکێک منداڵێکی مەنگۆلی بوو بێت ئەوا لەوانەیە (١٪) ئەگەری منداڵێتری بێت کە مەنگۆل بێت.

٣. کرۆمۆسۆمی گـوازراوە: ئەگەر دایـک یـان بـاوک هەڵگری کرۆمۆسۆمی گـوازراوە (Translocation) بن ئەوا لەوانەیە منداڵی مەنگۆلیان بێت.

٤. نەخۆشی داوون پەیوەندی بە میللەت و ڕەگـەز و باری کۆمەڵایەتی و جوگرافی و ڕۆشنبیرییەوە نییە، تەنیا ئەوەندە نەبێت منداڵی کوڕ زۆرتر لە کچان تووشی ئەو نەخۆشییە دەبن بە ڕێژەی (١٥ ,١:١).

* نیشانەکانی:

منداڵێک ئەگەر گێلی مەنگۆلی بێت زیاتر لە سەد نیشانە هەیە لە سەری بە دیار دەکەوێت (کە مەرج نییە هەمووی لە یەک کەس هەبێت و لە سەری دیار بکەوێت). گێلی (کەم عەقڵی) یەکێکە لە نیشانە گرنگەکان و لە منداڵێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە، هەیانە

کەمێک ژیریان کەمە و هەیانە مامناوەندی و هەشیانە تەواو کەم عەقڵن. منداڵەکە زۆ هێمن و دڵخۆشە و خۆ نیشان دەدات کە زۆ گوێکەرە و زۆ باش خۆی لەگەل کەش و هەوای ماڵ خۆی دەگوونجێنێت بەڵام کە فەراقە بوو گەیشتە تەمەنی مێرد منداڵی لەوانەیە تووشی گرفتی دەروونی و ڕەفتاری بێت، جار جاریش تووشی نەخۆشی دەروونـی (Psychotic) دێن. قسە کردنی زۆر باش نابێت بەڵام لە ڕووی کۆمەڵایەتی ئاسایی گەشە دەکات و دەگەل خەڵک تێکەڵ دەبێت. هەروەها خۆی لە عادات و فەرهەنگی کۆمەڵایەتی ڕادەهێنێت بەڵام هەست و سۆزی کەمترە، لەوانەیە تووشی نەخۆشی خوود تەنیایی (Autism) بێت. منداڵێک کە تازە لە دایک دەبێت زەحمەتە یەکسەر بووترێت گێلی مەنگۆلییە بەڵام لەشی نەرم و خاو دەبێت (Hypotonia) ، قولینچکی چاوی خوارە و ڕووەو سەرەوەیە، پشتە ملی ئەستوورە و کاسەی سەری بچووکە و لە پشتەوە پانە و لۆ پێشەوەیە. کۆڵمی بەرزە و زمانی گەورەیە و جاری وا هەیە هەر لە دەرەوەیە؟، هەر دوو دەست پان و ئەستوورن و یەک خەتی تێدایە بە پانی، ئەنگوستەکان بچووکە و ڕووەو ژۆرێیە. بەمجۆرە دەتوانین نیشانەکانی، بزانین:

١. گەشە: منداڵێک ئەگەر مەنگۆل بێت لە کاتی باڵق بوون قووتە و قەڵەو دەبێت.

٢. کۆئەندامی دەمار: گێل و کەم ژیرە (ناوەند بۆ زۆر توونـد)، لەگەل گەیشتنی بە تەمەنی چل ساڵی لەوانەیە تووشی خەلەفان بێت. ماسولکەکانی لەشی خاو دەبن (بەڵام وورده وورده دەگەل گەورە بوون باشتر دەبێت). قسە کردنی تەواو نییە و ووشەکان تەواو دەرنابڕێت، لە ناو خەوێ هەناسەی دەگیرێت. (Sleep Apnea)

٣. ڕەفتار: دڵخۆش و خۆش مەحشەرە و هێمنە و پشووی درێژە بەڵام هەندێکیان لەوانەیە تووشی ڕاڕایی (Anxiety) و منجڕی بێن و غەزرۆک دەبن.

٤. فێ: نزیکەی (٧١٪) ئەوانەی گێلی مەنگۆلین لەوانەیە تووشی گەشکە بێن، لە تەمەنی منداڵی تووشی کەشەنگ بوونی ماسولکە و ڕەقبوون (Infantile Spasm) بێت. کە منداڵەکە گەورە بوو لەوانەیە تووشی گەشکە و خووداری بێت.

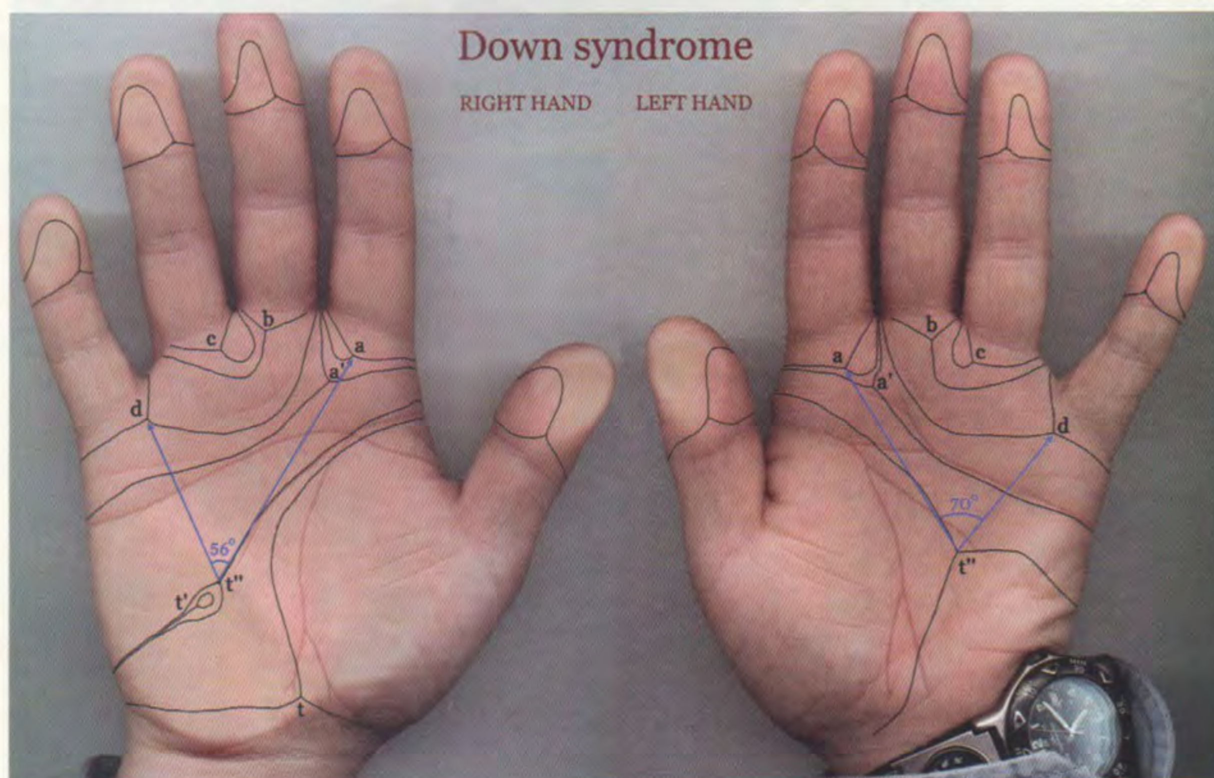
٥. زوو پیر بوون: پێست چرچ و لۆچی زۆر دەبێت، تووشی سەر ڕووتانەوە و زوو پیر بوون دێت. هێلکەدان یان گوونەکان نامێنن و دەپووکێنەوە (Hypogonadism) ، لەوانەیە تووشی ئاوی سپی چاو (Cataract) بێت. کەڕ بوون، کزبوونی قۆگە گلاند، فێ، شێرپەنجە و پووکانەوەی موولوولە خوێنبەرەکان. خەلەفان لەگەل بەناو ساڵ کەوتن لە جۆری ئەلزهایمەر. (Dementia of Alzheimer type)

٦. کاسەی سەر: سەری بچووکە (Microcephaly) ، کە بەشی خوارەوەی پشتە سەری پانە، هەنیەی پانە، گیرفانەکانی تەواو پێنەگەییوە.

٧. چـاو: قولینچکی چاوەکـانـی بـۆ سـەرەوەیـە، لۆچی هەیە (Epicanthal fold) ، لە سەر بیلبیلەی چاوی پنتی هەیە، شکانەوەی ڕۆناکی تەواو نییە، خێلی (Strabismus) ، چاو تروکێنی و چاو سووڕانی زۆر (Nystagmus) ، هەوکردنی پێڵوی چـاو (Blepheritis) و هەوکردنی سپێنەی چاو، ئاوی ڕەشی زگماکی.

٨. کەپوو: ئێسکی کەپووی تەواو پێنەگەیشتووە، سەر کەپووی ڕاستە و پانە.

٩. دەم و ددان: دەمی کراوەتەوە و زمان دێتە دەرەوە، لیکی بە لا



لێویدا دێتە خوارێ، لێوی شەقار شەقار دەبێ، ددانی درەنگ دێت، ددانەکان لە گەشە کردن و پێکهاتن لاوازن، ددانەکان بچووکن وەکو خڕنوکن، لچ و لێوی زۆر هەودەکات، هەندەک ددانی نابێت و ددانەکان لاترقەوچ دەبن.

١٠. گوێیەکان: کەوانەی گوێی بچووکە و گوێ تیر و کەوانەیە، هەوکردنی درێژ خایەنی گوێی ناوەڕاستی هەیە، لە دەست دانی هەستی بیستن.

١١. مل: نزیکەی (٢٪)ی ئەوانەی نەخۆشی مەنگۆلیان هەیە، بەستەرە شانەی نێوان بڕ بڕەی یەک و دووی ملیان لاوازی. (Atlantoaxial Instability)

١٢. سینگ: ماوەی نێوان گۆی مەمکی ڕاست و چەپی کەمە.

١٣. دڵ: نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵی تێدا زۆرە، لەوانە: نەخۆشی زگماکی دڵ (Endocardial Cusion Defect) یان کوونی نێوان سکۆڵەکان (VSD) یان کوونی نێوان گوێچکەکان. (ASD)

١٤. زگ: فتقی ناووک (Umbilical Hernia)، شاش بوونی ماسولکەی زگ. (Diastasis Recti)

١٥. کۆئەندامی هەرس: گیران یان تەسک بوونی دوانزدە گرێ (Doudenal Atresia)، نەخۆشی لوولبوونی قۆلۆن (Mickels Diverticulum) یان نەبوونی کۆم. (Imperforated Anus)

١٦. کۆئەندامی میز و دەردان: نەخۆشی زگماکی گورچیلە، کوونی میزەڕۆ ە بنەوەیە (Hypospadias)، ئەندامی زاوزێی بچووکە، دیار نەمانی گوون. (Cryptoorchidism)

١٧. ئێسکە پەیکەر: دەستی درێژە و پانە و ئەنگووستەکانی بچووکن، پەنجەکان خوارن، ناو لەپی دەستی یەک خەتی تێدایە، کەلێنی نێوان پەنجەی گەورەی پێ و ئەنگووستی تەنیشتی زۆرە.

١٨. کوێرە ڕژێنەکان: کزبوونی قورگە گلاند (Hypothyroidism) بەتایبەتی لە تەمەنی چوونە قوتابخانە، دەگمەن منداڵ تووشی زۆر کار کردنی قورگە گلاند (Hyperthyroidism) دەبێت، نەزۆکی و نەخۆشی شەکرە.

١٩. بەرگری: بەرگری لەشیان لاوازە، زوو تووشی هەوکردنی





سییەکان دەبن و ئەگەری تووشبوونیان بە هەوکردن زۆرە.

٢٠. پێست: منداڵەکە ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییەکانی پێست هەیە، لەوانە: هەوکردنی پێست (Dermatitis)، ووشک بوونی پێست (Xerosis)، زۆر ئارەقە کردن، نەرمە شانەکان کەم دەبێت (Hyperkeratotic)، هیشکە (Alopecia Areata) یان پنتی سپی (Vitiligo)، وە کێم. (Abscess)

٢١. ناو لەپی دەست: یەک خەتی پانی دەبێت و ئەنگووستی تووتە یەک خەتی هەیە.

*** نیشانە دیارەکان:**

منداڵی مەنگۆلی دەم و چاوی پانە و زمانی لە دەم دێتە دەرێ و سەری بچووکە و قولینچکی چاوی بۆ سەرەوەیە، تەپەی گوێچکەی بچووکە و دەستی درێژە و ئەنگووستی بچووکە، لەشی بچووکە و بەژنیان کورتە و قەڵەون.

*** نەخۆشییەکان لە گێلی مەنگۆلی:**

١ – زۆر هەوکردن ەو منداڵانەی کە مەنگۆلن زۆر باوە، ئەمەش بە هۆی کەمی بەرگری لەش لە لایەک و زۆری نەخۆشییە زگماکییەکان لە لایەکیتر. بۆ نموونە: کەمی بەرگری هۆکار دەبێت لە زۆر تووشبوون بە هەوکردن بەتایبەتی هەوکردنی سییەکان بەڵام ئەگەر منداڵەکە نەخۆشییەکی زگماکی لە کۆئەندامی هەناسەدان هەبێت، زەمینە خۆش دەکات بۆ تووشبوون بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست و کەمچوونی هەوا بۆ چیکڵدانۆچکەکانی سییەکان (Alveolar Hypoventilation) بەمەش کەمی ئۆکسجین لە ناو خوێن (Arterial Hypoxemia) و کەم ئۆکسجین چوون بۆ مێشک (Cerebral Hypoxia) و بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی ناو سییەکان کە کار ە سەر دڵ دەکات (Cor Pulmonale) یان تووشی پەککەوتنی دڵی دەکات.

٢ – درەنگ دیاریکردنی لاوازی بەستەرە شانەی نێوان بڕبڕەی یەکەم و دووەم لە مل لەوانەیە کار بکاتە سەر درکە پەتک (Atlanto

axial + Atlanto – Occipital Instability) کە چارەسەری نییە.

٣ – ئەگەر منداڵە مەنگۆلەکە تووشی نەخۆشی ملە قۆرتە بوو بێت، درەنگ دیاریکردنی هۆکار دەبێت لە پووکانەوەی مێشک و درکە پەتک.

٤ – ئەگەر منداڵەکە گوێ و بیستنی ناتەواو بێت دەگەڵ کەمی ژیری لە خوێندن دوا دەکەوێت. هەروەها درەنگ بە قسە دێت و لایەنی کۆمەڵایەتی لاواز دەبێت.

٥ – لە سەرەتادا ئەوانەی تووشی نەخۆشی مەنگۆلی دەبوون تەمەنیان کورت بوو، بۆ نموونە: لە ساڵی (١٩٢٩ز) تەنیا دە ساڵ دەژیان بەڵام لە کاتی ئێستادا تەمەن دەکەن و لەوانەیە هەتا تەمەنی پەنجا ساڵی ئەمەش بە هۆی ئەو پێشکەوتنەی لە بواری پزیشکی هەیە بەتایبەتی نەشتەرگەری و دۆزینەوەی دەرمان (دژە زیندەگی). دیراسەکان دەریان خستووە کە ئەوانەی نەخۆشی داوونیان هەیە بە هۆی بۆماوەیی (Trisomy ٢١) کە نزیکەی (٧٥٪)ی مەنگۆلین (٢١٪) هەر لە ناو زگی دایکیان دەمرن بەڵام ئەگەر منداڵەکە لە دایک بوو ئەوا (٨٥٪) هەتا ساڵێک دەژیت، کەچی (٤٩٪) لەوانەیە هەتا تەمەنی پەنجا ساڵی بمێنن. گرنگترین هۆکارەکانی مردن لە کەسێک مەنگۆلی بێت، بریتیە لە: نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ، سورێنچکی ڕەحەتی (Esophageal Atresia) و نەخۆشی قۆلۆن بەلبوون (Hirschspring) و گیرانی زگماکی دوانزدە گرێ و شێرپەنجەی خوێن. کەسەکە کە بە ناو ساڵ دەکەوێت و دەگاتە تەمەنی (٢٩ – ٣٩ ساڵی) زوو پیر بوون و خەلەفانی زوو.

❊ ماکەکانی مەنگۆلی:

ا. زوو تووشبوون بە نەخۆشییەکان: وەکو شێرپەنجەی خوێن (لوکیمیا)، نەخۆشییەکانی ڕژێنی ملە قۆرتە، نەخۆشییەکانی بەرگری لە خـــۆوە (Autoimmune) ئامادە باشی بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکان کە پەیوەندییان بە کەمی ئاستی (Ig)هەیە لە ناو پلازمای خوێن.

ب. زۆر لەوانەی مەنگۆلن زوو تووشی خەلەفان دەبن، نزیکەی (٧٥٪) لەوانەی مەنگۆلن تووشی نەخۆشی ئەلزهایمەر دەبن.

ج. تێگەیشتن و قامیدەیی (Cognitive) و بیریان (Intellectual) لە هەندێکیان باش دەبێت لە تەمەنی بچووک بەڵام گرنگترین هۆکارەکانی مردن لەو تەمەنە بریتیە لە: خەلەفان، نەجوولانەوە، کەم بینین و خووداری. (Epilepsy)

❊ پشکنینەکانی پێش لە دایک بوون:

پێشتر لە وولاتانی پێشکەوتوو پشکنین بۆ زانینی: ئایا کۆرپەکە لە زگی دایکیدا تووشی مەنگۆلی بووە یان نەبووە بۆ ئافرەتی دووگیان دەکرا بەتایبەتی ئەو ئافرەتانەی کە تەمەنیان لە سەرووی (٣١ ساڵیە) بەڵام ئێستا وەکو ڕۆتین بۆ هەموو تەمەنەکان دەکرێت، پشکنینەکان دوو جۆرن:

یەکەم: پشکنینە دۆزەرەوەکان (Screening) : ئەو پشکنینانە بۆ ئەوە دەکرێت بۆ زانینی ئەگەری تووشبوون بە مەنگۆلی و بزانین: ئایا پێویست دەکات ئەو پشکنینانەی بۆ بکەین کە دیاری دەکات کۆرپەکە تووشی نەخۆشی مەنگۆلی بووە؟ پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن ئەگەر ئەگەری (١/٣٨٠) هەبوو دایکەکە دووگیان بێت بە مەنگۆلی پێویست دەکات پشکنینی دیاریکردنی بۆ بکرێت. پشکنینە دۆزەرەوەکان، دوو جۆرن:

ا. پشکنینە دۆزەرەوە سەرەتاییەکان: لە یەکەم سێ مانگی دوو گیان بوون دەکرێت، کە سۆنار و پشکنینی خوێن بۆ دایکی دوو گیان دەکرێت. ئەو پشکنینانە هیچ زیانی لاوەکی بۆ دایکەکە نییە.

١. پشکنینەکانی خوێن: لە یەکەم سێ مانگی یەکەمی دوو گیانی خوێنی دایکەکە وەردەگیرێت بۆ: هۆرمۆنی بێتا (Free Beta HcG) و ماددەی A لە پلازمای خوێن (PAPP-A) . بە گوێرەی ئاستی ئەو دوو ماددەیە لە ناو خوێن بە بەراوورد لەگەل تەمەنی دایک و کێشی دایک و ماوەی دوو گیانییەکەی. دەرئەنجام: یان نێگەتیڤە کە مانای وایە ئەگەری تووشبوونی کۆرپەکە بە مەنگۆلی کەمە لەبەر ئەوە پێویست بە کردنی پشکنینیتر نابێت. بەڵام لە دووەم سێ مانگی دەبێت پشکنینیتر بکرێت بۆ ئەفا فیتۆ پرۆتین (Alpha – Feto Protein) بۆ زانینی ئایا کۆرپەکە تووشی نارێکی لە ناوەندە کۆئەندامی دەمار بووە یان نەبووە. خۆ ئەگەر دەرئەنجام پۆزەتیڤ بوو ئەوا مانای وایە ئەگەری زۆرە کۆرپەکە تووشی مەنگۆلی بێت بۆیە پێویستە پشکنین





بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە بکرێت. لێرەدا پێویستە ڕاستییەک بدرکێنرێت: کە ئەو پشکنینانە تەنیا لە (٨٠٪) ڕاست دەردەچێت و لە (٢٠٪)ی حالەتەکان هەڵە دەردەچێت.

٢. سۆنار: هەروەک یارمەتیدەر بۆ پشکنینی خوێن دەکرێت. (Nucheal Translucency Screening)

ب. پشکنینە دۆزەرەوە درەنگەکان: لە دووەم سێ مانگی دووگیانی، ئەو پشکنینانە دەکرێت:

١. پشکنین لە خوێن: پشکنینی خوێنی سیانە (Triple Test) بۆ پشکنینەکانی. (HcG, Estriol, alpha Feto Protein) جۆرەکەیتر بریتیە لە پشکنینی خوێنی چوارینە (Quad Test) دەگەل سێ پشکنینەکەیتر پشکنینی ماددەی (A (Inhibin A دەکرێت . ووردبینینیان نزیکەی (٧١٪)یە.

٢. سۆنار: لەبەر ئەوەی پشکنینی خوێن ڕێژەی (٧١٪) ڕاست دەدات بۆیە دەبێت سۆنار بۆ بینینی ئەندامەکانی کۆرپەکە بکرێت، ئەگەر کۆرپەکە مەنگۆلی بوو، ئەم نیشانانەی دەبێت لە سۆنار: حەوزی گورچیلە فەراح دەبێت، بە کلس بوونی ماسولکەکانی دڵی دەبێت، نارێکی لە گەدە و ئەندامەکانیتری دەبێت. ئەگەر یەک لەو نیشانانە بینران دەبێت دایکەکە بۆ پشکنینیتری دیاری کردن بنێردرێت.

دووەم: پشکنینە دیاریکەرەکان: کاتێک یەکێک لە پشکنینە دۆزەرەوەکـان پۆزەتیڤ بوو یان ئافرەتەکە ئەگەری ئەوەی هەبوو کە دووگیان بوو بێت بە کۆرپەیەکی مەنگۆلی، دەبێت ئەو پشکنینانەی بۆ بکرێت:

ا. دەرهێنانی ئاوی منداڵدان (Aminocentesis):

دوای حەفتەی پانزدەمین لە دووگیانی شورنقەیەک دەبردرێت بۆ ناو منداڵدان و ئاوی دەوری کۆرپەکە دەردەهێنرێت، پشکنینی لە سەر دەکرێت بۆ دۆزینەوەی کرۆمۆسۆمی نەخۆش و نائاسایی. لە هەر (٢٠٠) ئافرەت یەکێک تووشی لە بار چوون دەبێت بە هۆی ئەو پشکنینە.

ب. پشکنینی منداڵدان:

پارچەیەک لە منداڵدان وەردەگیرێت (Chorionic Villus Sampling) و پشکنینی لە سەر دەکرێت بۆ دۆزینەوەی کرۆمۆسۆمی نەخۆش، ئەو پشکنینە لە حەفتەی (١٨)ەیەمینی دووگیانی دەکرێت بەڵام مەترسی لەبارچوونی لەوانیتر زۆرترە، هەر لەبەر ئەوە هەتا زۆر پێویست نەبێت نابێت بکرێت.

ئەو پشکنینە دیاریکەرانە بە ڕێـژەی (٩٨٪) ئەنجامی ڕاست دەدەن، تەنیا ئەوە نەبێت کە مەترسی لەبار چوون زیاد دەکەن، بۆیە هەتا پێویست نەبێت نابێت بکردرێن.

سێیەم: پشکنینی کۆرپە: هەر لەگەل لە دایک بوونی کۆرپەکە ئەگەر ئاکاری بە مەنگۆلی دەچوو دەپشکنرێت ئەگەر تەواو دڵنیا نەبوویت دەبێت پشکنینی کرۆمۆسۆمی (Chromosomal Karyotype) بۆی بکرێت بۆ دڵنیا بوون لە زانینی ئایا کرۆمۆسۆمی زیاد لە (٢١) هەیە یان نییەتی.

• چارەسەر:

مەمگۆلی هیچ چارەسەری نییە.

١ – ئەگەر منداڵێک مەنگۆل بوو، وەکو منداڵێکیتری ئاسایی دەبێت: هەموو پێکووتە و کووتانەکانی بۆ بکرێت.

٢ – ئەگەر هەر نەخۆشییەکیتری لەگەل مەنگۆلی هەبوو، بۆ نموونە: کەمی هۆرمۆنی ملەقۆرتەی هەبوو، دەرمانی سایرۆکسین وەربگرێت یان نەخۆشی دڵی هەبوو دەرمانی دڵ وەربگرێت یان ئەگەر خوودار بوو دەرمانی خوونەگرتنی بدرێتێ.

٣ – هەر تووشی هەوکردن بوو زوو چارەسەری بۆ بکرێت.

٤ – پێکووتەی دژی ئەنفلەوەنزای لێ بدرێت.

٥ – پشکنینی دەوری بۆ دەم و ددان و بیستن و چاوی بۆ بکرێت.

٦ – ئەگەر نەخۆشی زگماکی هەبوو، نەشتەرگەری پێویستی بۆ بکرێت.

٧ – هەر نەشتەرگەرییەکی بچووکب بۆ کرا بەتایبەتی ئەوانەی نەخۆشی زگماکی دڵیان لەگەل مەنگۆلییەکە هەیە، دەرمانی دژە زیندەگی بدرێت.



شاش بوونی ئێسقانەکان

نەخۆشی شاش بوونی ئێسقانەکان نەخۆشییەکە تووشی ئێسقانەکان دێت و دەبێتە هۆی لاواز بوون و کەترە بوونی ئێسک، بە جۆرێک لاواز و کەترە و لەڕ دەبێت و زوو دەشکێت. ئێسکی سروشتی لە شێوەی ئیسفەنجێکی ئاسایی پڕ لە کوونە بەڵام کاتێک ئێسک تووشی شاش بوون دێت ئەوا ئەو کوونانە قەبارەیان گەورەتر دەبێت و ئێسکەکە زیاتر شاش دەبێت. نەخۆشی شاش بوونی ئێسقانەکان نەخۆشییەکی ماتە و بێ نیشانەیە و هیچ ئازارێک دروست ناکات، هەر لەبەر ئەوە مرۆڤ دەبێت لە گەنجاتی هەوڵی بەتین کردنی ئێسقانەکان بدات و ئێسکی بتەو بێت و هەر کە بە ناو ساڵ کەوتین پارێزگاری لەو بتەوی ئێسکەکە بکەین. خۆ ئەگەر مرۆڤ خۆ لەو نەخۆشییە نە پارێزێت یان ئەگەر تووشی ئەو نەخۆشییە هات و چارەسەری نەکرد، ئەوا: لەوانەیە نەخۆشییەکە نیشانە دروست بکات بەوەی ئێسکەکە تووشی شکان بێت بەتایبەتی ئێسکی مەچەک و لاق و بڕبڕەی پشت. خۆ ئەگەر ئێسکی بڕبڕەی پشت بشکێت ئەوا کەسەکە باڵای کورت دەبێت و هێسە دەردەچێت و کووڕ دەبێتەوە.

• هۆکارەکانی یارمەتی شاش بوونی ئێسقانەکان دەدات:

١ – تەمەن: شاش بوونی ئێسقانەکان لەگەل بە ناو ساڵ داچوون زیاد دەکات.

٢ – توخم: ئافرەت زۆرتر لە پیاوان تووشی شاش بوونی ئێسقانەکان دێت لەبەر ئەوەی تەنی ئێسکیان لە پیاوان کەمترە. هەروەها ئافرەت دوای کەوتنە تەمەنی بێئومێدی بە هۆی نەمانی هۆڕمۆنی مێینە و ئەو گۆڕانانەی بە هۆی نەمانی هۆڕمۆنەکانی سووڕی مانگانە کە دەبێتە هۆی نەمانی هۆڕمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) کە وەکو پارێزگارییەکە بۆ ئێسک.

٣ – بوونی شکستیتر لە پێشدا: ئەگەر کەسێک پێشتر تووشی شکست هات بێت یان یەک لە باوانی تووشی شکان هات بێت، ئەوا ئەگەری تووشبوونی بە شاش بوونی ئێسقانەکان هەیە.

٤ – کێشی لەشی نەخۆش: ئەو کەسانەی کە لاوازن و شەمسی و باریکن زۆر توووشی شاش بوونی ئێسقانەکان دەبن.

٥ – ڕاوەستانی سووڕی مانگانە لە ئافرەتان: کەوتنە تەمەنی بێئومێدی، چ بە شێوەیەکی سروشتی بێت یان بە هۆی نەشتەرگەری ئەەری تووشبوون بە شاشبوونی ئێسقانەکان زیاد دەکات.

٦ – جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی (کحول).

٧ – کەم خواردنی کالسیۆم یان بوونی نەخۆشییەک کە نەهێڵێت کالسیۆم بمژرێت.

٨ – خۆ نەدانە بەر تیشکی خۆر.

٩ – وەرزش نەکردن و تەمبەڵی.

١٠ – دەرمان: هەندێک دەرمان هەیە کە دەبێتە هۆی ڕوودانی شاشبوونی ئێسقانەکان، وەکو: دەرمانی کۆرتیزۆن و هەندێک لەو دەرمانانەی کە بۆ نەخۆشی خووداری بەکار دێت، هەروەها ئەو دەرمانانەی کە دەبێتە هۆی شل بوونەوەی خوێن.

* خۆپاراستن لە شاش بوونی ئێسقانەکان:

١. گرنگیدان بە خواردنی لەوەی کە بڕی تەواو لە کالسیۆم بخورێت کە لە جەرگ و شیر و بەرهەمەکانی هەیە.

٢. زۆر خۆ دانە بەر تیشکی خۆر.

٣. زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ڤیتامین (D)یان تێدایە، وەکو: جەرگ و گۆشتی ماسی و زەردێنەی هێلکە.

٤. وەرزش کردن بە شێوەیەکی ڕێک، وەکو: بە پێ ڕێ کردن بۆ ماوەی نیو سەعات ڕۆژی سێ جار.

٥. خۆ دوور گرتن و نەخواردنەوەی مەی (کحوول) و ئەو خواردنەوانەی کە بڕی زۆر لە ماددەی کافایینیان تێدایە، وەکو: قاوە و چایە و خواردنەوە گازییەکان لەبەر ئەوەی ئەو خواردنەوانە ناهێڵن کالسیۆم تەواو بمژرێت.

٦. واز هێنان لە جگەرە کێشان.

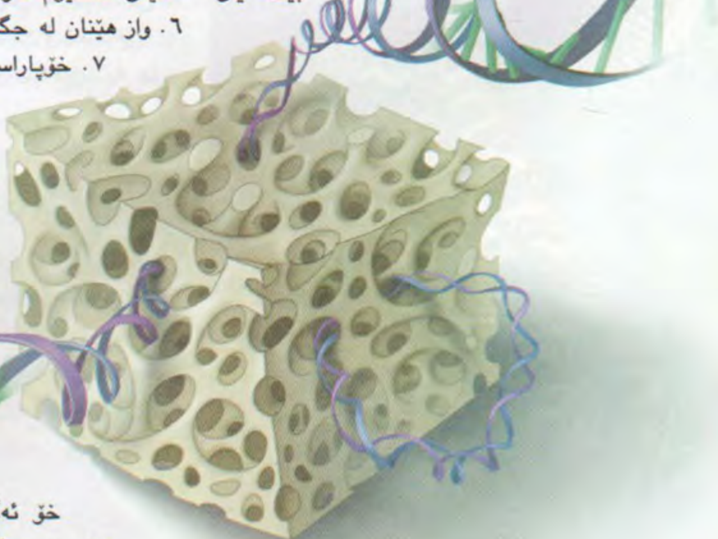
٧. خۆپاراستن لە بەر بوونەوە یان ئەوانەی کە ئەگەری ئەوەیان هەیە تووشی شکان بێن، دەبێت خۆ بپارێزن لەوەی:

ا. پێڵاوی پاژنە بەرز لە پێ نەکەن.

ب. قەت بە پێ خواسی هاتووچۆ نەکەن! بەتایبەتی لە کاتی ئێستادا کە زەمینەی هەموو ماڵەکان بووەتە کاشی.

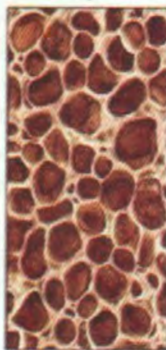
خۆ ئەگەر لە ماڵێک کاشیەکەیان دەشووشت یان تەڕ بوو، ئەوا: مرۆڤ دەبێت لە کاتی ڕۆیشتن تەقییە بکات و ئاگاداری خۆی بێت نەوەک بەر بێتەوە و بکەوێت.

ج. لە شەودا باشترە گڵۆپ و ڕۆناکی باش هەبێت، نەوەک یەک لە گەورەکان لە شەو هەڵبسێتەوە، بۆ ئەوەی ئەگەری بەر

















بوونه‌وه‌ی كه‌م ببێته‌وه.

د. ماڵ جوان هه‌ڵبژێردرێت، هیچ شتێك كه‌ له‌وانه‌یه‌ بكه‌وێته‌ به‌ر پێیان و مرۆڤ ساتمه‌ی لێ بكات به‌ جێ نه‌هێڵدرێت، بۆ نموونه: وایه‌ری ته‌له‌فۆن یان وایه‌ری كاره‌با یان لۆچ خواردنی مافوور ڕێك بخرێته‌وه.

ه. دڵنیا بوون له‌وه‌ی زه‌مینه‌ی ئاو ده‌ست و گه‌رماوه‌كان ته‌واو هیشك بوونه‌ته‌وه.

و. دانانی مافوور یان به‌ڕێكی بچووك له‌ سه‌ر زه‌مینی گه‌رماو، هه‌روه‌ها ئه‌و كه‌سانه‌ با به‌ دانیشتنه‌وه‌ خۆ بشۆن. هه‌نووكه‌ خه‌ڵك خۆ ده‌ده‌نه‌ به‌ر ڕه‌شاشی ئاو، بۆ ئه‌وانه‌ باشتره‌ به‌ پێوه‌ نه‌بن! نه‌وه‌ك به‌ر بنه‌وه‌ و جێگایه‌كیان بشكێت، بۆیه: هه‌ر به‌ دانیشتنه‌وه‌ خۆ بشۆن.

* دیاریكردن:

باشترین و ووردترین ڕێگا بۆ زانینی بوونی شاشبوونی ئێسقانه‌كان و هه‌تا چه‌نده، ئه‌وا: به‌ پشكنینی چڕی ئێسقانه‌كان ده‌بێت. چڕی ئێسقانه‌كان به‌ چه‌نده‌ها ڕێگا ده‌پیورێت به‌ڵام ئاسانترین ڕێگا به‌ هۆی ئامێری پێوانی چڕی ئێسك (DEXA) ده‌بێت، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی ووردترین ڕێگایه‌ بۆ زانینیبته‌وی ئێسقانه‌كان.

كێن ئه‌وانه‌ی ده‌بێت ئه‌و پشكنینه‌ بكه‌ن:

١ – ئافره‌تان كه‌ ته‌مه‌نیان له‌ سه‌رووی ته‌مه‌نی (٦٥) ساڵییه.

٢ – ئه‌و ئافره‌تانه‌ی كه‌ ته‌مه‌نیان بچووكتره‌ به‌ڵام زوو سووڕی مانگانه‌یان ڕاوه‌ستا یان یه‌كێك له‌ هۆكاره‌ یارمه‌تیده‌ره‌كانی شاشبوونی ئێسقانه‌كانی هه‌یه.

٣ – ئه‌و كه‌سانه‌ی بۆ ماوه‌ی زۆر و به‌ بڕی زۆر ده‌رمانی كۆرتیزۆنیان به‌ كار هێناوه.

٤ – ئه‌و كه‌سانه‌ی نه‌خۆشییه‌كی درێژ خایه‌نیان هه‌بێت كه‌ ببێته‌ هۆی لاواز بوونی ئێسك، بۆ نموونه: ئه‌و نه‌خۆشییانه‌ی كار له‌ سه‌ر مژینی خۆراك له‌ ڕیخه‌ڵۆكه‌كان ده‌كات.

٥ – ئه‌و كه‌سانه‌ی به‌ به‌ركه‌وتنێكی ساده‌ تووشی شكان هات بێت.

* چاره‌سه‌ر: به‌ پێدانی ده‌رمان، ئه‌وانیش:

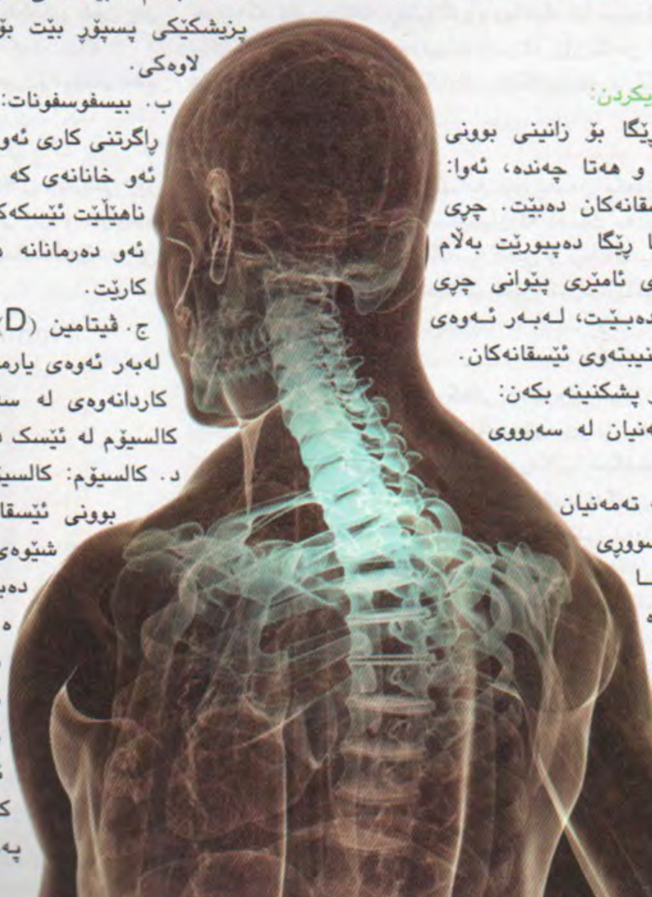
ا. چاره‌سه‌ر به‌ هۆڕمۆن: به‌ پێدانی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین له‌و ئافره‌تانه‌ی كه‌ كه‌وتوونه‌ته‌ ناو ته‌مه‌نی بێئومێدی، هه‌روه‌ها ئه‌و هۆڕمۆنه‌ یارمه‌تی نه‌هێشتنی نیشانه‌كانی نه‌مانی سووڕی مانگانه‌ ده‌دات به‌ڵام ده‌بێت دانی ئه‌و چاره‌سه‌ر به‌ هۆڕمۆن له‌ ژێر چاودێری پزیشكێكی پسپۆڕ بێت بۆ دوور بوون له‌ هه‌ر كاردانه‌وه‌یه‌كی لاوه‌كی.

ب. بیسفوسفونات: ئه‌وه‌ چاره‌سه‌رێكه‌ كه‌ ده‌بێته‌ هۆی ڕاگرتنی كاری ئه‌و خانانه‌ی كه‌ ده‌بنه‌ هۆی له‌ ناو چوونی ئه‌و خانانه‌ی كه‌ به‌ر پرسن له‌ شكانی ئێسك. به‌مه‌ش ناهێڵێت ئێسكه‌كه‌ مادده‌ ئێسكییه‌كه‌ی له‌ ده‌ست بدات، ئه‌و ده‌رمانانه‌ هه‌ندێكیان له‌ حه‌فته‌ی یه‌ك جار به‌ كارێت.

ج. ڤیتامین (D): به‌ تایبه‌تی له‌ ئافره‌تان سوودی زۆره‌ له‌به‌ر ئه‌وه‌ی یارمه‌تی مژینی كالسیۆم ده‌دات. هه‌روه‌ها كاردانه‌وه‌ی له‌ سه‌ر ئێسك ده‌بێت، كه‌ هانی نیشتنی كالسیۆم له‌ ئێسك ده‌دات.

د. كالسیۆم: كالسیۆم ده‌درێت به‌و ئافره‌تانه‌ی كه‌ شاش بوونی ئێسقانه‌كانیان هه‌یه، كه‌ زۆربه‌ی جار له‌ شێوه‌ی ده‌نكی كرۆژتن یان فه‌واری خواردنه‌وه‌ ده‌بێتا.

ه. كالسیتۆنین: كالسیتۆنین هۆڕمۆنێكی سروشتییه‌ ناهێڵێت ئێسكه‌كه‌ هیچیتر مادده‌ ئێسكیه‌كه‌ی له‌ ده‌ست بدات. هه‌روه‌ها له‌ كاتی بوونی شكان ژان و ئازاری ئێسكه‌ شكاوه‌كه‌ كه‌م ده‌كاته‌وه، كالسیتۆنین له‌ سه‌ر شێوه‌ی شورنقه‌ یان په‌مپ ده‌درێت.



دەوالی لاقەکان – Varicose Veins

دەوالی لاقەکان حالەتێکی نەخۆشی زۆر باوە کە تووشی خوێنهێنەرەکانی لاق دەبێت، کە بریتیە لە کشانی خوێنهێنەرەکان. دەوالی لاقەکان نەخۆشییەکە بە هۆی کەم کارکردنی زمانەکانی ناو موولوولە خوێنهێنەرەکان، بەمەش تێزانی خوێن لە موولوولە خوێنهێنەرەکان، کە ڕەنگێکی شین بە لاق و بەلەک دەدات. هەر خوێنهێنەرێک ئەگەری تووشبوونی بە دەوالی لاقەکان هەیە (varicose vein) بەڵام ئەو موولوولە خوێنهێنەرانەی کە لە لاق و بەلەک هەن لە هەمووان زۆرتر تووشی دەوالی دەبن، ئەمەش بە هۆی زۆر ڕاوەستان فشاری زۆر دەخاتە سەر موولوولە خوێنهێنەرەکانی پەلەکانی خوارەوە. دەبێت دەوالی لاقەکان لە خوێنهێنەرە جاڵجاڵۆکەییەکان جوودا بکرێتەوە، کە بارێکی وەکو دەوالییە بەڵام قەبارەی بچووکە و شێوەی لە ماڵی جاڵجاڵۆکە دەچێت و لە پێست نزیکە و ڕەنگی سۆر یان شینێکی تۆخە. زۆریش لەسەر لاقەکان دەردەکەوێت بەڵام جاری وا هەیە لە سەر ڕوومەت و دەم و چاو دەردەکەوێت.

• **نیشانەکانی:** لە زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی دەوالی لاق بوون، هیچ ئازارێکیان نییە. تاکە هۆکار کەسەکە بە هۆیەوە سەردانی پزیشک دەکات بریتیە بۆ جوانکاری بەتایبەتی لەو کەسانەی جل و بەرگی مۆدە لە بەر دەکەن، کە بوونی دەوالی ڕەنگێکی ناشرین دەدات بە لاق و بەلەک.

١- لەو کەسانەدا کە ژانیان نییە، ئەو نیشانانەیان هەیە:

ا. گۆڕانی ڕەنگی خوێنهێنەرەکان بۆ ڕەنگێکی شین یان مۆر.

ب. موولوولە خوێنهێنەرەکان دەردەکەون و پێچاو پێچ دەبن.

٢- کەچی لە هەندێ کەس دەوالی لاقەکان ئازارێکی زۆر دروست دەکات و کەسەکە بە هۆی ئەو ژان و ئازارەوە تەنگە تاو دەبێت. لە هەندێک کەسیشدا ئەگەر دەوالی لاقەکان نیشانەیتری لەگەل دا بوو، لەوانەیە پێش بینی ئاریشەیتر لە سووڕی خوێن بکات، لەو نیشانانە:

ا. هەست بە ئازار کردن لە هەر دوو لاقەکان.

ب. سۆر هەڵگەڕان و سۆر بوونەوە و ئازاری زۆر و کەشەنگ بوونی ماسولکە و پەنمانی لاقەکان.

ت. زۆر بوونی ئەو نیشانانە دوای دانیشتن یان ڕاوەستان بۆ ماوەیەکی زۆر.

پ. خوروشت لە دەوری دەوالییەکە.

ج. داڕووشانی پێست نزیک پاژنەی پێ، کە لەوانەیە نیشانەی تووش بوون بە نەخۆشی موولوولە خوێنەکان بێت.

• **هۆکاری دەوالی لاق:** خوێن لە دڵەوە لە ڕێگای شاخوێنبەرەوە پاڵی پێوەدەنرێت و بۆ هەموو بەشەکانیتری لەش دەچێت، واتە: خوێنبەرەکان خوێن لە دڵ دەگوازنەوە بۆ بەشەکانیتری لەش. دواتر ئەو خوێنە لە ڕێگای خوێنهێنەرەکانەوە دووبارە دەگەڕێنرێتەوە بۆ دڵ، واتە: خوێن لە سووڕی خۆی دایە. بۆ ئەوەی خوێنهێنەرەکان خوێن توور بدەن بۆ دڵ دەبێت پێچەوانەی هێزی کێش کردن کار بکەن، کە ماسولکەکانی دەوری موولولە خوێنهێنەرەکان وەکو پەمپ کار دەکەن و لە ڕێگای ئەو لاستیکیەی کە لە خوێنهێنەرەکان هەیە خوێنەکە ڕووە و دڵ دەڕوات، لەناو خوێنهێنەرەکان زمانەی بچووک هەن هەر کە خوێنەکە لەو زمانانە ڕەتی کرد، زمانەکە دا دەخرێت و ڕێگا بە گەڕانەوەی خوێن نادات. لە زۆر کەس بە هۆی بوونی چەند هۆکارێک ئەو میکانیزمانە نارێکی دەکەویتێ، لەو هۆکارانەش:

١- **تەمەن:** هەرچەند مرۆڤ بە ناو تەمەن بکەوێت موولوولە خوێنهێنەرەکان لاستیکیان لە دەست دەدەن و دەکشێن و بەل دەبن و گەورە دەبن و زمانەکانیان لاواز دەبن؛ ئەمەش وا دەکات خوێن تێزانیان تێدا ڕوودبات.

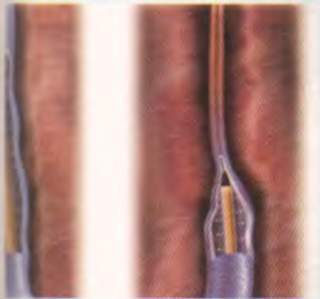
٢ – **دووگیانی:** دەگەل دووگیانی قەبارەی خوێن لە لەش زیاد دەبێت، بڕی خوێنی پالچ پێوەنراو بۆ حەوز کەم دەکات و موولوولە خوێنهێنەرەکان دەکشێن. هەروەها بوونی ڕێژەیەکی زۆر لە هۆرمۆنەکان لە کاتی دووگیانی دەور دەبینێت لە دەرکەوتنی دەوالی لاقەکان. دوای دانانی زگەکە بە خۆی دەوالییەکە لە خۆیەوە بەبێ دەرمان و چارەسەر لە ماوەی سێ مانگ بۆ یەک ساڵ ڕوو لە باشتر بوون دەکەن.

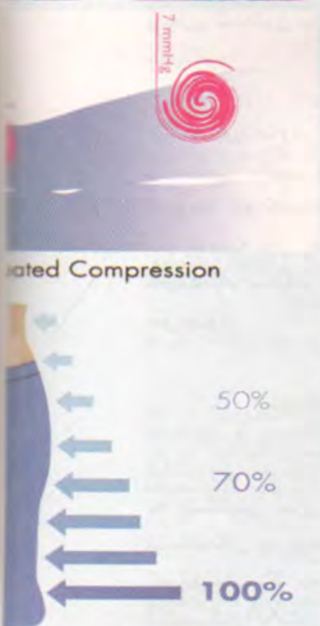
٣- **هۆکارە یارمەتیدەرەکانی تووشبوون بە دەوالی:**

١. بوونی کەسێک لە خێزان کە تووشی دەوالی لاق هات بێت ئەگەری تووشبوون بە دەوالی لاقەکان زیاد دەکات.

٢. قەڵەوی: کێشی زۆر فشار دەخاتە سەر موولوولە خوێنهێنەرەکان.



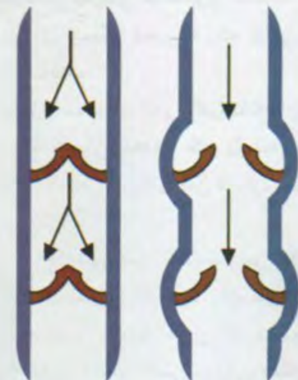






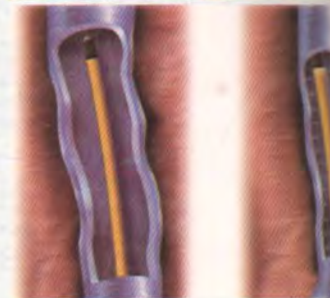


Normal Vein vs. Varicose Vein



In a normal vein, the valves prevent backflow of blood. In the varicose vein, the wall of the vein is widened, possibly due to pooling of blood, and blood flows in the wrong direction.













٣. دانیشتن یان ڕاوەستانی بۆ ماوەی زۆر: لە کاتی دانیشتن و ڕاوەستانی زۆر پاڵ پێوەنانی خوێن بە شێوەیەکی جێگیر دەمێنێتەوە.

* ماکەکانی دەوالی لاقەکان: زۆر دەگمەن ماک و ئاڵۆزی بە هۆی دەوالی لاقەکان دروست دەبێت، لەوانە:

ا. داڕووشانی پێست: لە سەرەتا پنتی شین و مۆر لە سەر پێست دروست دەبێت، دواتر پێست دا دەڕووشێت و دەبێتە برین. کە ئازاری زۆر دەبێت بەتایبەتی لای پاژنەی پێ بە زۆری وای لێدێت بە هۆی زۆر کۆبوونەوەی شلەی لەش لەو شوێنە، ئەمەش بە هۆی زیاد بوونی فشاری خوێن لە ناو موولوولە خوێنهێنەرەکان کە تووشی دەوالی لاق بووە.

ب. تۆرەی خوێن (جلطة الدم): ئەمەش بە هۆی مەیینی خوێن لە ناو موولوولە خوێنهێنەرەکانی لاق، کە لاق زۆر ئەستوور دەبێت و ئازاری دەبێت بە هۆی خوێن مەیین.

* پشکنینەکان: ئەگەر دەوالی لاقت هەبوو، ئەگەر تووشی داڕووشـانی پێست بوویت یان موولوولە خوێنهێنەرەکان تووشی تەقین و بریندار بوون بوون یان لاقێکت لەوەیتر ئەستوورتر بوو. سەردانی پزیشک بکە بۆ ئەوەی پشکنینت بۆ بکات، ئەویش:

١ – پزیشک بە دەست لاقت بپشکنێت و پزیشکەکە لە ڕاوەستانەوە سەیری لاق و بەلەکت بکات.

٢ – سۆناری لاق بۆ دڵنیا بوون لە کاری زمانەکانی ناو خوێنهێنەرەکان. بزانێت: نەوەک تۆرەی خوێن مەیین تیایاندا ڕوویدا بێت.

* چارەسەر:

ا – چارەسەر کردنی حاڵەتە سووکەکان:

١. گۆرییەی پزیشکی (Compression stocking): گۆرییەکی تایبەت هەیە، کە یارمەتی جوولەی خوێن لە ناو خوێنهێنەرەکان دەدات.

٢. هەنگاوەکانی خۆپاراستن: وەکو: وەرزش کردن و دابەزینی کێشی لەش و دوورکەوتنەوە لە لەبەر کردنی جل و بەرگی تەسک و تریسک. پێیەکان بەرزتر دابنرێت و زۆر دانەنیشین و یان زۆر لە سە پێ ڕانەوەستین.

ب – چارەسەر کردنی حاڵەتە ئاڵۆزەکان: ئەو حاڵەتانانەی کە بە چارەسەر کردنی هەنگاوەکانی خۆپاراستن و لەبەر کردنی گۆرییەکان چارەسەر نابن، ئەوا:

١. چارەسەر کردن بە ڕەق کردن (Sclerotherapy): ماددەیەکی تایبەت کە دەوالی لاقەکان ناهێڵێت، لە ناو موولوولە خوێنهێنەرەکان دەدرێت، دوای دوو بۆ سێ جار هیچ نامێنێت.

٢. نەشتەرگەری بە لێزەر (Laser Surgeries): بە بەکار هێنانی لێزەر چارەسەری دەوالییەکە دەکرێت.

٣. قەستەرە (Catheter – ablated Procedures): قەستەرەیەک بۆ ناو موولوولە خوێنهێنەرەکە دەبردرێت و دەوالییەکەی پێ چارەسەر دەکرێت.

٤. لابردنی موولوولە خوێنهێنەرەکان (Vein Stripping): بە لابردنی موولوولە خوێنهێنەرەکان کە تووشی دەوالی بوون.

٥. بڕینی موولوولە خوێنهێنەرەکان (ambulatory phlebotomy): ئەمەش بە هۆی کردنی کونێکی بچووک دەبێت، موولوولە خوێنهێنەرەکان کە تووشی دەوالی بوون لا دەبردرێت.

٦. نەشتەرگەری موولوولە خوێنهێنەرەکان بە ناخ بین (Endoscopic Vein Surgery).

* خۆپاراستن: چەند هەنگاوێک هەن کە ئەگەر دەوالی لاقەکانت هەبوو پیادەیان بکەیت ناهێڵێت دەوالییەکە ڕووە و خراپی برِوات، ئەوانیش:

١ – وەرزش کردن: لاقت بجوولێنە، بە پێ ڕێ کردن باشترین چارەسەرە.

٢ – ئاگاداری کێشی لەش و خۆراکت بە! لە خۆراکی چەور و پڕ خوێ بە دوور بە! ئەگەر قەڵەو بووی هەوڵی خۆ لاواز کردن بدە.

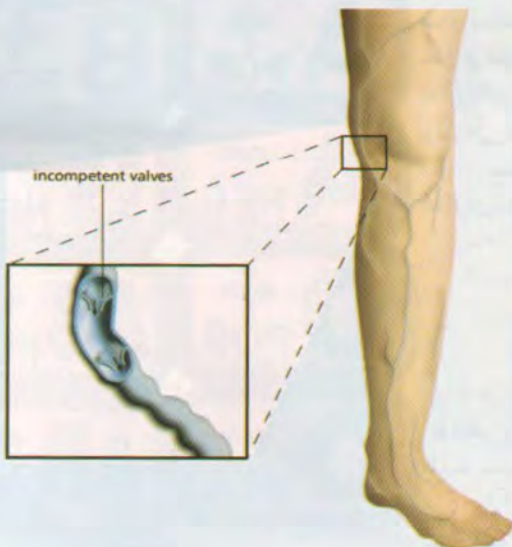
٣ – پێڵاوی پاژنەی بەرز لە پێ مەکە.

٤ – جل و بەرگی تەسک و تریسک لەبەر مەکە.

٥ – لاقت بەرز بکەوە: هەموو ڕۆژێک ماوەیەک دیاری بکەیت کە لاقت بەرزتر دابنێیت لە دڵت، بۆ نموونە: لاقت بخەرە سەر سێ یان چوار بالیف (سەرین) یان پێیەکانت بە دیوار هەڵچ پسێرە و پشتت لەسەر زەوی بێت.

٦ – ماوەی زۆر ڕامەوەستە. هەروەها ماوەی زۆر دامەنیشە.

٧ – گۆرییەی تایبەت بەکار بێنە بەتایبەتی لە کاتی سەفەر کردن یان زۆر ڕاوەستان.



گرووپەکانی خوێن



سەدەها ساڵ پێش ئێستا هەوڵی خوێن گواستنەوە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر کە پێویستی بوو بێت هەبووە بەڵام هەتا ساڵی (١٩٠١ن) ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشان دەمردن بە هۆی نەبوونی خوێن بە تایبەتی لەو شوێنانەی کە ڕووداوی کت و پڕ و کارەساتی سروشتی و شەڕ و شۆڕی لێ ڕوودەدا. هەتا زانایەکی سویدی بە ناوی (کارل لاندشتاینەر) گرووپەکانی خوێنی دۆزییەوە، بەمەش کرداری خوێن گواستنەوەی ئاسان کرد. تێکەڵ کردنی خوێنی دوو کەس دەبێتە هۆی مەیینی خوێن و قەتماغە بوونی، کە قەتماغە بوونی لەوانەیە تۆپەڵ تۆپەڵ بێت و لەوانەیە هوورد و هەڕا بێت و کاردانەوەی ژەهراوی دروست بکات بەمەش مەترسی دەخاتە سەر ژیانی کەسەکە. کارل لاندشتاینەر ئەوەی دۆزییەوە کە خڕۆکە سۆرەکان بە هۆی کرداری بەرگری دروست بوون (immunological reaction) ئەمەش بە هۆی بوونی دژە تەن بەرامبەر خوێنی بەخشراوەکە لە ناو خوێنی وەرگر، هەر ئەو کارەی ئەو بوو کە بووە هۆی دۆزینەوەی گرووپەکانی خوێن، بەمەش کاری خوێن گواستنەوەی خوێن لە کاتی پێویست بوون ئاسان کرد. بەو هۆیەشەوە بوو کە بووە براوەی خەڵاتی نۆبل لە ساڵی (١٩٣٠ن).

• گرووپەکانی خوێن:

چەندەها سیستەم و ڕێسا هەیە بۆ پۆلێن کردنی جۆرەکانی خوێن کە ژمارەیان لە بیست سیستەم زیاترە بەڵام باووترینیان بریتییە لە سیستەمی (ABO) و سیستمی ڕریسی (Rh) . کە جیاوازی لە گرووپەکانی خوێن لە ناو مرۆڤایەتی بە هۆی بوونی یان نە بوونی چەند گەردێکی پرۆتیینیە کە پێیان دەووترێت: دژە بۆهێڵ (antigens) یان دژە تەن (antibodies) . دژە بۆهێڵ لە سەر ڕووی دەرەوەی خڕۆکە سۆرەکان و دژە تەن لە ناو پلازمای خوێن هەیە، هەر یەک لەو دژە تەن و دژە بۆهێڵانە لە ڕێگای کرداری بۆماوەیی لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوازرێتەوە.

• بۆماوەیی

سیستمی (ABO):

بۆهێڵی بەر پرسیار لە سیستمی (A B O) بە نا توخمە کرۆمۆسۆمەکانەوە بەستراوە (autosomal) ، بۆهێڵی بەر پرس (ABO gene) کەوتۆتە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە (٩). بۆهێڵی بەرپرس لە گرووپی (A) و بۆهێڵی بەر پرس لە گرووپی (B) هاو زاڵێتیان هەیە و زاڵن بە سەر بۆهێڵی بەر پرس لە گرووپی (O)، هەر کەسێک بە هۆی دوو بۆهێڵ (کە یەکیان لە دایک و ئەویتریان لە باوکەوە) بۆ دێت. ئەمەش مانای ئەوەیە ئەگەر کەسێک بۆهێڵێکی گرووپی (A) و بۆهێڵێکی گرووپی (B) بۆ مابێتەوە، ئەوا خانەکانی خڕۆکە سۆرەکانی هەر دوو گرووپی (A) و (B) دەبێت. بە ئەلیلی (A) گرووپی (A) دروست دەبێت و ئەلیلی (B) گرووپی (B) دروست دەبێت، هەر چی ئەلیلی (O) ناچالاکە (نە گرووپی A و نە گرووپی B دروست ناکات).

• جۆرەکانی گرووپەکانی خوێن:

بە گوێرەی ناونانی (ABO) چوار جۆری جیاواز لە گرووپەکانی خوێن هەیە .(A , B, AB, O)

١. گرووپی (A) : خانە خڕۆکە سۆرەکان هەڵگری دژە بۆهێڵی (antigen)ی (A) ن بەڵام پلازمای خوێن دژە تەنی (B) یان تێدایە.

٢. گرووپی (B): خانە خڕۆکە سۆرەکان هەڵگری دژە بۆهێڵی (antigen)ی (B) ین بەڵام پلازمای خوێن دژە تەنی (A) یان تێدایە.

٣. گرووپی (AB): هەر دوو دژە بۆهێڵی (A) و (B) لە سەر خڕۆکە سۆرەکان هەیە بەڵام پلازمای خوێن هیچ دژە تەنێکی تێدا نییە.

٤. گرووپی (O): خڕۆکە سۆرەکان هیچ بۆهێڵێکی (Ag) تێدا نییە بەڵام پلازمای خوێن هەر دوو دژە تەنی (A) و (B) یان تێدایە.

تێبینی: بەخشەر و وەرگری گشتی:

گرووپی خوێنی (AB +ve) دەتوانێت لە هەمووان وەرگرێت (وەرگری گشتی).

گرووپی خوێنی (O – ve) دەتوانێت خوێن بدات بە هەمووان (بەخشەری گشتی).

• فاکتەری ڕایسی (Rh) و گرووپەکانی خوێن:

زۆر لە خەڵکی جۆرە فاکتەرێکیان هەیە، کە پێیدەووترێت: فاکتەری ڕایسی (Rh) لە سەر ڕووی خڕۆکە سۆرەکان. ئەم فاکتەرەش جۆرە دژە بۆهێڵێکیترە (antigen) کە زۆر جار بە بۆهێڵی (D) ئاماژەی بۆ دەکرێت. ئەم بۆهێڵە بریتییە لە جۆرە پرۆتینێک کە دەکەوێتە سەر ڕووی خانەی خڕۆکە سۆرەکان و یارمەتی پێدا ڕۆیشتنی (transmembranes proteins) گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئامۆنیا دەدات بە ناو پەردەی پلازمای ناو خانە، بۆیەش ناو نراوە هۆکاری ڕایسی لە بەر ئەوەی یەکەم جار لە جۆرە مەیمونێک دۆزراوە

که ناوی ڕایسی بوو.ئەوەی ئەو فاکتەرەی هەبێت، دەووترێت: پۆزەتیڤە (Rh + ve) ، ئەوەی نەی بێت دەووترێت: نێگەتیڤە (Rh – ve) ، وە نزیکەی (٨٥٪)ی خەڵکی هۆکاری ڕایسیان پۆزەتیڤە (Rh + ve) وە نزیکەی (١٥٪)ی خەڵکی هۆکاری ڕایسی نێگەتیڤە (Rh – ve) کەسێک کە (Rh) ی نێگەتیڤە دژە تەنی دژ بە هۆکاری ڕایسی لە ناو پلازمای خوێن نییە، بۆیە هەر کاتێک کەسێک (Rh) نێگەتیڤ بێت و خوێن لە یەکێکی پۆزەتیڤ وەربگرێت لە ناو پلازمای دژە تەنی دژ بە هۆکاری ڕیسی (Rh) دروست دەبێت، کەچی کەسێک هۆکاری ڕایسی (Rh) پۆزەتیڤە، زۆر ئاسایی دەتوانێت خوێن لە کەسێک هۆکاری ڕایسی نێگەتیڤ (Rh – ve) بێت وەربگرێت. بۆ یەکەم جاریش هۆکار ی ڕایسی لە ساڵ (١٩٤٠ز) دۆزراوە، بەم شێوەیە گرووپەکانی خوێن دەکرێن بەم هەشت جۆرە:

A Rh +ve
A Rh – ve
B Rh +ve
B Rh – ve
AB Rh +ve
AB Rh – ve
O Rh +ve
O Rh -ve

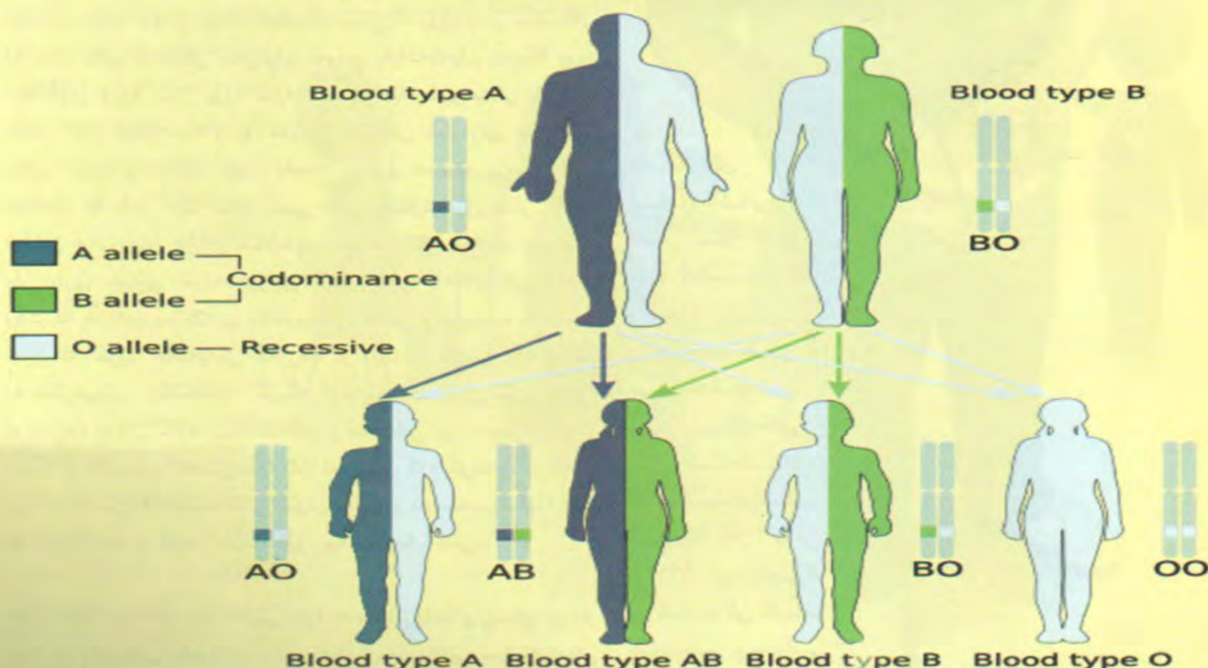
ڕێژەی بڵاوەی ئەو گرووپانە لە ناو خەڵکی بەمجۆرەیە: (O + ve) ڕێژەی (٤٠٪)، (O – ve) ڕێژەی (٧٪)، (A + ve) نزیکەی (٣٤٪)، (A – ve) بریتیە لە (٦٪)،، (B + ve) ڕێژەکەی (٨٪)، وە (B – ve) نزیکەی (١٪)، (AB + ve) یەکسانە بە (٣٪)، وە (AB – ve) ڕێژەی لە ناو دانیشتووان (١٪)یە.

* هۆکاری ڕایسی و گرنگی لە ئافرەتی دوو گیان:

زۆربەی دژە تەنەکانی دژ بە ((A وە ((B لە جۆری (Ig M)، واتە: گەردی گەورەن، بەمەش ناتوانن وێڵداش (placenta) ببڕن بچنە ناو خوێنی دایک. لە ڕاستیدا بۆ نموونە: دایکێک گرووپی خوێنی (O) بێت و هۆکاری ڕایسی نێگەتیڤ (Rh –ve) بێت و کۆرپەکەی هەر گرووپێکی خوێنی هەبێت (A, B, AB) بەڵام هۆکاری ڕایسی پۆزەتیڤ بێت.(Rh + ve) ئەوا: دژە تەنی دژ بە (B) یان دژە تەنی دژ بە (A) هەر خانەیەکی کۆرپەکە کە دەچێتە ناو خوێنی دایک لە ناو دەبات بۆ ئەوەی هیچ دژە تەنی دژ بە هۆکاری ڕایسی لە خوێنی دایک دروست نەبێت، بەمەش بە هۆی ئەو دیاردەیە ناهێڵرێت دژە تەنی دژ بە هۆکاری ڕایسی دژ بە هۆکاری ڕایسی لە دایک دروست ببێت.(avoid Rh sensitisation) دوای لە دایک بوونی هەر کۆرپەیەکی هۆکاری ڕایسی پۆزەتیڤ (Rh +ve) دایکەکە (Rh - ve) ئەوا دەبێت شورنقەیەکی دژە دژە تەنی هۆکاری ڕایسی (Rhogam)، ئەم دژە دژە تەنەی دژ بە هۆکاری ڕایسی هۆکار دەبێت لە لەناو بردنی هەر خانەیەکی کۆرپەکە کە بچێت بۆ ناو سووڕی خوێن دایکەکە و ببێتە هۆی بەرگری پەیدا کردن لە دایکەکە (active immune response).

خشتەی کۆمەڵەی خوێن:

کۆمەڵەی خوێن	دژەجیناکەر لە خڕۆکە سورەکاندا	دژە تەنەکان لە پلازمادا	وەردەگرێت	دەبەخشێت
A	A	دژەتەنی بۆ B	O و A	A و AB
B	B	دژەتەنی بۆ A	O و B	B و AB
AB	A و B	هیچیانی نییە	A و B و AB و O	AB
O	هیچیانی نییە	دژەتەنی بۆ A و دژەتەنی بۆ B	O	B و A و AB و O



مافی نەخۆش



د.محمد امین علی عمر
پزیشکی نەشتەرگەر

ماوەیەکە لە زۆربەی هەرە زۆری سایت و ڕۆژنامەکان وەک دڵسۆزیەک بۆ کۆمەڵانی خەڵک باس باسی گرفتە تەندروستیەکانی کوردستانە لە ڕوانگەی بیر و بۆچوونی کەسانی خاوەن پیشە جیاوازەکان و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی هەر یەک بە بۆ چوونی خۆی بێ ئەوەی لایەنی زانستی تەندروستی و بیر و بۆ چوونی شارەزایان و خاوەن پیشەی پزیشکی بەهەند وەربگیردرێت. بەڵێ، لەگەڵ ئەوەی ئەمە بە کارێکی ئاسایی دەزانم بەڵام وەک پزیشکێک کە لە کەرتی تەندروستی کاردەکەم کۆی ئەم جۆرە بۆ چوونانە بە بۆچوونێکی ڕاست و دروست نازانم و بڕواناکەم خزمەت بە پێشخستنی باری تەندروستی و پزیشکی کوردستان بکات، چونکە بابەتە تەندروستی و پزیشکیەکان بابەتی زانستیین یاسا و ڕێساکانیان یاسا و ڕێسای نێو دەوڵەتین. تا ئەم ساتەش لە کوردستان وەک هەموو وولاتانی جیهان کار بەم بەرنامەیە کراوە بەڵام کێشەکە بە دەرەجەی یەکەم کێشەی سیستمە، ئێمە ناتوانین بە ئارەزووی خۆمان ڕەوشتی پیشەیی کارەکەمان بگۆڕین لەبەر ئەوەی کاری پزیشکی کارێکی پیشەییە و پیشەکەش ناسراوە بە پیشەی پزیشکی. یەکێکە لە هەرە پیشە هەستیار و ئاڵۆزەکان کە پێویستی بە بنەمایەکی زانستی و کارامەییە لە چوار چێوەی یاسا و ڕێسایەکی تایبەت بە ڕەچاوکردنی پیرۆزی مرۆڤ و مافەکانی، کە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ کار لە سەر باری فیزیکی و دەروونی ئادەمیزاد دەکات. لەگەڵ ئەوەی تا ئێستا لە کوردستان یاسایەکی تایبەت بە مافی نەخۆش نییە!! بەڵام ئەگەر نەڵێم هەموو پزیشکان بەڵکو هەرە زۆری پزیشکان لە مافی نەخۆش شارەزا و ئاگادارن و کاریشی پێدەکەن لەگەڵ ئەوەشدا گرنگە نەخۆش مافەکانی خۆی بزانێت ... بە تایبەتی دوای ئەوەی چەند بابەتێکم بینی لە ڕۆژنامە و سایتەکان لە سەر مافی نەخۆش سەرەڕای ئەوەی بابەتەکەیان نەپێکا بوو، تێکەڵاوی پێوە دیار بوو، بۆیە ئەمەوێ بە شێوەیەکی زانستی باسی ئەم بابەتە بکەم بۆ ئەوەی نەخۆش شارەزای مافەکانی خۆی بێت و بزانێت چۆن مامەڵە لەگەڵ دەستە پزیشکییەکە دەکات. کە باس دێتە سەر باسی مافی نەخۆش زۆربەمان ئەگەر نەڵێین هەموومان هزر و فیکرمان دەڕوات بەلای هەڵەی پزیشکی یان باری خراپی خزمەتگوزاری تەندروستی و پزیشکی گشتی وڵات لە هەردوو سێکتەری تەندروستی گشتی و تایبەت، کە ئەمە خۆی لە خۆیدا هەڵەیەکی گەورەیە و تێکەڵاو کردنی بابەتەکانە بە شێوەیەکی نێگێتڤانە، گرنگە نەخۆش مافەکانی خۆی بزانێ لە بەڕێوەچوونی کارە پزیشکیەکان و سەردانی بۆ نەخۆشخانە و دەزگا و دامەزراوە تەندروستیەکان لە پێناو کەم کردنەوەی کێشە و لە یەک تێ نەگەیشتنەکانی نێوان خۆی و دەستەپزیشکییەکەی کە لێپرساوە بەرامبەر خزمەتگوزارییە پزیشکیەکانی.

هەر لە کۆنەوە ئادەمیزاد هەوڵی داوە بە دانانی یاسا و ڕێسای جۆراو جۆر بۆ پارێزگاری کردن لە مافی نەخۆش بە دانانی سزا بەرامبەر ئەو کەسانەی کاری پزیشکیان کردووە بۆ پاراستنی مافی نەخۆش و پیشەکەش، کە هەندێک جار بە زیانی پیشەکە گەڕاوەتەوە، تا ئەو ڕادەیەی زۆرجاری وا هەبووە لە کاتە مێژووییە جیاوازەکاندا کاری نێگەتیڤانەی کردۆتە سەر پێشکەوتنی زانستی پزیشکی و پیشەکەش،بەڵام لەگەڵ ئەوەشا پیشەکە بە درێژایی مێژوو کاریگەری هەبووە لە سەر ژیان و پیرۆزی و مانەوەی ئادەمیزاد لە سەر گۆی زەوی، بۆ نموونە: یاسای حامورابی کە کۆنترین یاسای نوسراوی ئادەمیزادە کە لە سالی (١٧٩٠ز) پێش زایین لەلایەن حامورابی شەشەمین پادشای بابلیەکانەوە نووسراوەتەوە، لە دەقی یاسای ژمارە (٢١٨) دا ئەڵێ ئەگەر نەشتەرگەرێ ((ئەو کەسەی نەشتەرگەری دەکات)) برینێکی قوڵی کرد لە گیانی پیاوێکی ئازاددا بە چەقۆیەک و بووە هۆی مردنی یان جۆگەلەی گریانی چاوی پیاوێکی کردەوە و بووە هۆی تێکچوونی چاوی و بینینی،ئەوە: دەستی دەبڕدرێتەوە (واتە دەستی نەشتەرگەرەکە)، لە یاسای ژمارە (٢١٩) دا ئەڵێ ئەگەر نەشتەرگەرێ برینێکی قوڵی کرد لە گیانی پیاوێکی کۆیلەی لادێی بە چەقۆیەک و بووە هۆی مردنی ئەبێ کۆیلەیەک لە جیاتی ببژێرێ، بە درێژایی مێژوو ئادەمیزاد لە هەوڵدا هەبووە بۆ پاراستنی مافی نەخۆش و ڕێکخستنی کاری پزیشکی لە دەستوورەکەی ئۆرنمۆ، حامورابی، تا ئایینە ئاسمانییەکان و یۆنانییەکان،



ئەوەش لە ڕێگای دانانی سزا بۆ ئەو کەسانەی پابەند نەبوون بە ڕەوشتی پیشەکەوە، تا پێدا چوونەوەکانی کۆمەڵەی نەخۆشخانەکانی ئەمەریکا لە ساڵی (١٩٩٢ ی زایینی). بە شێوەیەکی تایبەت گرنگی پێدانی



مافی نەخۆش لە جارنامەی گەردوونی مافی مرۆڤی ساڵی (١٩٤٨ز) دەستی پێکرد، کە لە بەشی (٢٥) د ا دەق و ناوەڕۆکەکەی باس لە پێویستی بنەڕەتی ئادەمیزاد دەکات بە خزمەتگوزاری تەندروستی و پزیشکی گونجاو. یەکێ لە مافە گشتیەکانی مرۆڤ لە (جاڕنامەی جیهانی مافی مـــرۆڤ)دا دابینکردنی خزمەتگوزاری تەندروستی و پزیشکییە بە شێوەیەکی یەکسان بە بێ جیاوازی ڕەگەز و ئایین و بۆچوون. لە بەیان نامەی ((کۆمەڵەی نەخۆشخانەکانی ئەمەریکا)) بۆ مافی نەخۆش لە ساڵـی (١٩٧٣ز)ەوە پێداچوونەوەکانی ســالـی (١٩٩٢ز) کە دووانزە (١٢) بەندی مافی نەخۆشی لەخۆ گرت بوو، بەندە سەرەکییەکانی کرایە سەرچاوەیەکی بنچینەیی بۆ زۆربەی هەرە زۆری دەزگا و دامــەزراوە تەندروستی و پزیشکیەکانی ئەمەریکا و ئەوروپا و جیهانیش. ئەم بەڵگەنامەیە بووە سەرەتایەک بۆ بیر کردنەوە بە دانانی بەڵگەی پێویست بۆ ناچارکردن و بەستنەوەی بە یاسایەکی تایبەت بە مافی مرۆڤی نەخۆش، ئەمەش وایکرد نەخۆش بتوانێت داوای مافەکانی خۆی بکات لە دادگاکان کاتێک مافەکانی پێشێل دەکرێت. لە دەقی بەیان نامەکەی کۆمیتەی جیهانی پەرستاران ساڵی (١٩٨٣ز) باس لە گرنگی ڕۆڵی پەرستاران دەکات لە پاراستنی مافی مرۆڤی نەخۆش لە کاتی شەڕ و گرتن و زیندانی و کارەساتی سروشتی و ناسروشتی، یەکێک لە کارە گرنگەکانی پەرستاران: پاراستنی گیان و مافی نەخۆشە لەم بارودۆخانەدا. بەهەمان شێوە کۆمیتەی جیهانی تەندروستی دەروونـــی بەیان نـامـەیـەکـی بۆ مافی نەخۆشی دەروونی دەرکرد لە ساڵی (١٩٨٩ز)، دوا بە دوای ئەمەش نەتەوە یەکگرتووەکان بەیان نامەیەکی دەرکرد بەو نەخۆشانەی خاوەن پێداویستی تایبەتن لەگەڵ ئەوانەی توشی نەخۆشی هزری (عەقڵی) بوون لە ساڵی (١٩٩١ز) بۆ پاراستنی (کەرامەتی) شکۆمەندی مـرۆڤ و مافی مامەڵە کـردنـی بە ڕێزەوە لەگەڵ دابین کردنی باشترین ئاستی تەندرووستی بۆی. پابەند بوونی نەخۆشخانە و دەزگا تەندروستییەکان بە دەقی مافەکانی نەخۆش یەکێکە لە پێداویستییەکانی پێش خستنی خـزمـەتـگـوزاری تـەنـدروسـتـی و پزیشکی بۆ دابین کردنی داد پەروەری کۆمەڵایەتی بۆیە پێویستە نەخۆش مافەکانی خۆی بزانێت بۆ ئەوەی بتوانێت داوای بکات بە شێوەیەکی زانستی و دروست و تێکەڵی نەکات لەگەڵ هەڵەی پزیشکی و بابەتە جیاوازەکانی تەندروستی و پزیشکی.





بۆ ئەوەی بتوانم بە شێوەیەکی ڕوون و ساکار مافەکانی نەخۆش بۆ هاووڵاتیان باس بکەم وەک لە بەیانامەکانی مافی نەخۆشدا هاتووە، بەم شێوەیەی خوارەوە جیاکاری و خاڵبەندم کردووە! ئاواتە خوازم سودی هەبێت هەر چەندە تا ئێسا لە عێراق بە شێوەیەکی تێر و تەسەل باس لەم بابەتە نەکراوە، بەڵام ئەوەندەی من ئاگادار بم هەندێک لە ئەندام پەرلەمانەکانی کوردستان لەگەڵ پزیشکێکی پسپۆری بەڕێز لە دانانی پرۆژە یاسایەکن بە مافی نەخۆش کە لەگەڵ بار و دۆخی ئەمڕۆی کۆمەڵگاکەمان بگونجێت.

١- مافی یەکسانی:

لە هەرە مافە گرنگەکانی نەخۆش مافی یەکسانییە لە دابین کردنی خزمەتگوزاری تەندروستی و پزیشکی، هەموو نەخۆشێک بۆی هەیە خزمەتگوزاری تەندروستی و چارەسەری پزیشکی وەربگرێت لـەو شـوێـنـەی دەیـەوێـت بـە هـەمـاهـەنـگـی لـەگـەڵ پزیشکی چارەسەرەکەیدا بە ڕێککەوتن بە بێ جیاوازی ئایین و ڕەگەز و بۆ چوون و نەتەوە.



٢ - مـافـی ڕێـز گرتنی شـکـۆمـەنـدی (کـەرامـەت) نەخۆش:

نـــەخـــۆش بـــۆی هـەیـە خزمەتگوزاری و چارەسەری پزیشکی وەریگرێت لە هەر چ کاتێکدا پێویست بکات بە مەرجێک دان بە شکۆمەندی کەسایەتی ئـەو نەخۆشەدا بنرێت و ڕێزی لێ بگیردرێت

وەک مرۆڤ، واتە: نابێت شکۆمەندی نەخۆش بڕوشێنرێت لە ژێر هیچ پاساوێکدا.

٣ - مافی پاراستنی نهێنی و تایبەتمەندێتی کەسایەتی نەخۆش لەم بارانەدا:

ا - نەخۆش بۆی هەیە قسەکردن یان بینینی هەر کەسێک ڕەد بکاتەوە لە نەخۆشخانە و دەزگا تەندروستییەکان که پەیووەندی بە تیمی چارەسەرەکەیەوە نەبێت.

ب - نەخۆش بۆی هەیە جل و بەرگی تایبەتی خۆی هەڵبژێرێت و لەبەری بکات بە مەرجێک لەگەڵ یاسای تایبەتی ئەو دەزگا تەندروستی و نەخۆشخانەیە و جۆر و شێوازی چارەسەرکردنیدا بگونجێت و بەر یەک نەکەون واتە دژی یەک نەبن.

ج - نەخۆش بۆی هەیە لە شوێنێکدا بپشکێنرێت کە تایبەتمەندنی کەسایەتی و ئەندامەکانی لەشی پارێزراوبێت، واتە: ئەبێ لە شوێنێکی تایبەت بێت و هیچ شوێنێکی لەلایەن کەسەوە نەبینرێت، تەنانەت ئەبێ لە نەخۆشخانە فێرکاریەکانیشدا مافی ئەوەی پێبدرێت.

د - نەخۆش ئەبێ کاتی گفتوگۆ و وتووێژ دەربارەی نەخۆشییەکەی بە تەنیا بێت بۆ پاراستنی نهێنی نەخۆشیەکەی. لە هەمان کاتدا: بۆی هەیە کەسی باوەڕ پێکراو دیاری بکات بۆ ئەم مەبەستە، بەڵام لە وولاتی ئێمەدا وا باوە کە کەسوکاری نەخۆشەکە ڕاستیەکان بزانن پێش نەخۆشەکە، وە زۆر جاریش نەخۆشەکە ئاگای لە جۆری نەخۆشیەکەی نییە، بە تایبەتی ئەگەر نەخۆشی خراپی هەبێت، هەر چەند ئەم جۆرە مامەڵەیە دژی مافی نەخۆشە و هەندێ جاریش کێشەی کۆمەڵایەتی لێ دەکەوێتەوە مافی نەخۆشەکە دەخورێت بەڵام ئەمە نەریتی کۆمەڵگای ئێمەیە!؟ بۆیە شارەزایانی بواری پزیشکی پێیان باشترە پزیشکەکە سەرپشک بێت لە درکاندنی ڕاستیەکان بە شێوازێک لەگەڵ باری دەروونی و فیزیکی و زانستی نەخۆشەکەدا بگونجێت و بە ڕەچاوکردنی باری کۆمەڵایەتی .

هـ - بێجگە لە نەخۆش و ئەندامانی دەستە پزیشکیەکە کەس بۆی نییە چاو بخشێنێت بە تەبەلە و ئازمایشەکانی نەخۆشدا بە بێ ڕەزامەندی نەخۆشەکە.

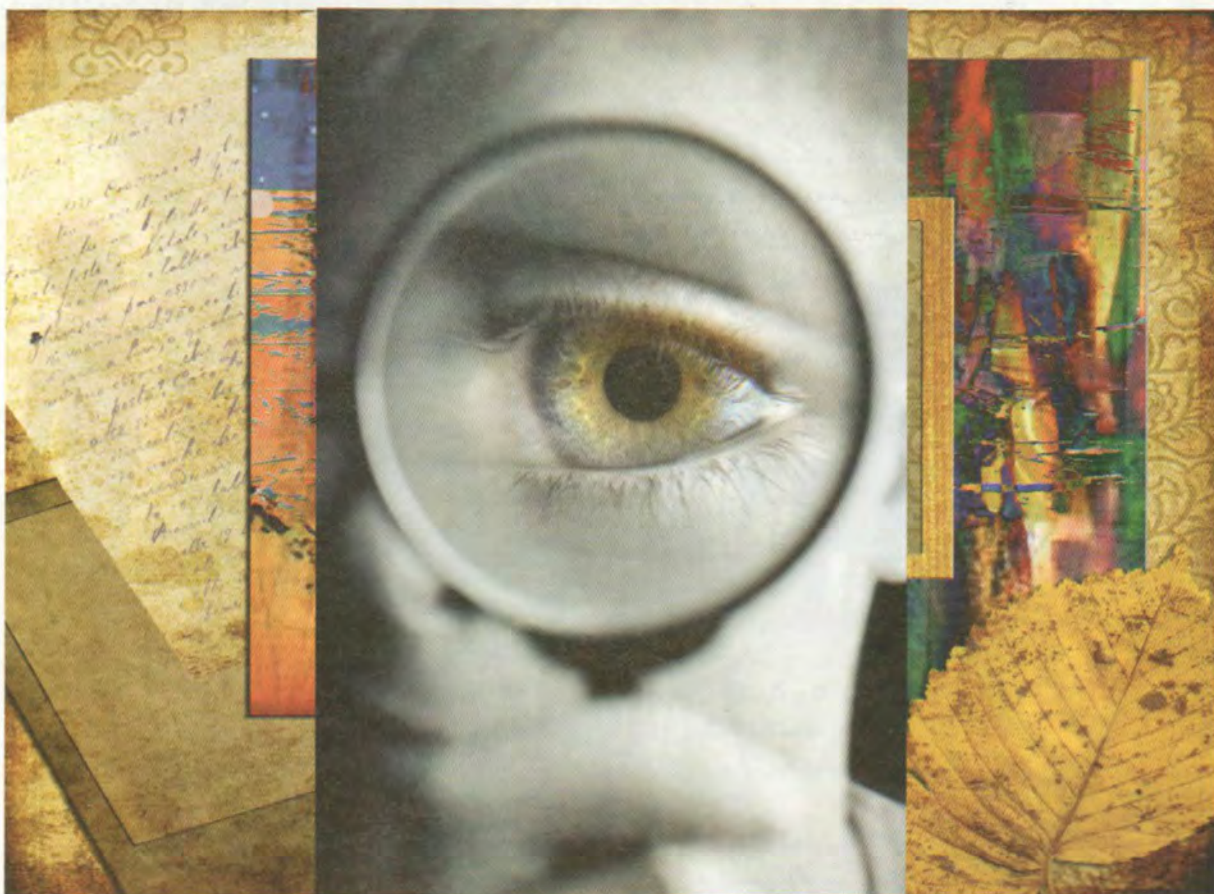
و - ئەبێ دوسیەی نەخۆش ((کە هەموو زانیاریەکی تێدایە دەربارەی نەخۆش و نەخۆشیەکەی و ئازمایشەکانی لەگەڵ نهێنیە تایبەتیەکانی)) بە نهێنی بمێنێتەوە، لەگەڵ تێچوونی ئەو برە پارەیە، بە بێ ڕەزامەندی نەخۆشەکە کەسیتر بۆی نییە سەیری بکات.

٤ - مافی گۆڕینی شوێنی چارەسەرکردن:

نەخۆش بۆی هەیە شوێنی چارەسەر کردنی بگۆڕێت لە دەزگایەکی تەندروستی یان نەخۆشخانەیەک بۆ نەخۆشخانەیەکیتر بە مەرجێک لەگەڵ چۆنێتی چارەسەرە پزیشکیەکەدا بگونجێت، واتە ئەو جۆرە پسپۆڕییە و چارەسەرکردنە لە شوێنی دووەمدا هەبێت وە بەکوالیتەکی باش.

٥ - مافی پاراستنی گیانی کەسایەتی نەخۆش:





پێویستە شوێن و ئاو هەواو ژینگەی نەخۆشخانەکە ئارام و گونجاو بێت و هەموو جۆرە خزمەتگوزاریەکان و پێداویستیەکانی ژیانی تێدابێت بە مەرجێک زیانی فیزیکی و دەروونی بە گیانی کەسایەتی نەخۆشەکە نەگەیەنێت، واتە: ئەبێ گونجاو بێت لە رووی ئاسایش و ئاو و کارەبا و بوونی هەموو پێداویستەکانی ژیان بۆ پاراستنی تایبەتمەندی نەخۆشەکە.

٦- مافی زانینی باری کەسێتی دەستە پزیشکیەکە:

نەخۆش بۆی هەیە بزانێت کێ سەرپەرشتی خزمەتگوزاریە تەندروستی و پزیشکیەکانی دەکات لە پزیشکەوە تا کارمەندانی تەندروستی و کارمەندانی ناتەندروستەکەش لە سەرەتای چارەسەرکردن تا کۆتایی. بۆی هەیە داوای زانیاری تەواو بکات لە سەر بڕوانامەی پزیشک و دەستە پزیشکیەکەی و ئەزموونی کاری پزیشکیان لەگەڵ زانیاری دەربارەی ئەو دەزگا تەندروستییەی تێیدا چارەسەر دەکرێت.

٧- مافی زانینی زانیاری دەربارەی نەخۆشیەکەی:

نەخۆش بۆی هەیە هەموو ئەو زانیاریانە وەربگرێت دەربارەی نەخۆشیەکەی و چۆنێتی چارەسەرکردنە جیاوازەکانی، ئاکامە نزیک و دوورەکانی تا ئەگەرەکانی کۆتایی هاتنی نەخۆشییەکەی ئاماژە بە شێوازە جیاجیاکانی چارەسەرکردنی، ئەبێ بە شێوەیەکی ئاسان و سادە تێ بگەیەنرێ بە مەرجێک لەگەڵ باری دەروونی و تێگەیشتنی زانستیا بگونجێت! باشتر وایە بە زمانی دایکی خۆی قسەی لەگەڵ بکرێت، وە ئەگەر نەتوانرا ئەو کات بە ڕەزامەندی نەخۆشەکە وەرگێڕ بە کار بهێنرێت.

٨- مافی بەیەک گەیشتن لەگەڵ دنیای دەرەوەی نەخۆشخانە:

نەخۆش بۆی هەیە کەس و کار یان هەچ کەسێکیتری بوویت ببینێت لە کاتی سەرداندا (کە تایبەتە بەو نەخۆشخانەیە یان دەزگا تەندروستییە) بە هۆی ڕێگاکانی پەیوەندی کردنەوە لە بیستراو و بینراو و نووسراوەوە.

٩- مافی چارەسەرکردنی ئازار:

نەخۆش بۆی هەیە داوای چارەسەرکردنی ئازار بکات بە مەرجێک لەگەڵ جۆری نەخۆشییەکەی دژ بە یەک نەبێت و بەریەک نەکەون، واتە: ئەبێ پابەند بێت بە ڕێنمایی پزیشک و دەستە پزیشکیەکەی کە چارەسەری دەکات.

١٠- مافی ڕازی بوون و پەسەند کردنی جۆری چارەسەرکرن:

نەخۆش بۆی هەیە ڕەزامەندی خۆی پیشان بدات بەرامبەر جۆری چارەسەرکردن و شێوازەکانیتر ئەگەر هەبێت، لە کاتی بێهۆشبوون یان ناتەندروستی باری دەروونی و عەقڵی نەخۆش یان کەمی تەمەن کەسە نزیکەکانی بەو کارە هەڵدەستن، وە لە کاتی نەبوونی کەسی نزیک لیژنەیەکی پزیشکی بەو کارە هەڵدەستێت.

١١- مافی ڕەتکردنەوەی چارەسەری پزیشکی:

ا- نەخۆش بۆی هەیە چۆنێتی چارەسەر کرنەکەی ڕەت بکاتەوە ئەگەر یاسا ڕێی پێ بدات، واتە: کاتێک باری دەروونی و عەقلی نەخۆش ناتەندروست نەبێت و لە تەمەنێکدا بێت بتوانێت بڕیار بدات.

ب-نەخۆش بۆی هەیە چۆنێتی چارەسەر کردنەکەی ڕەت بکاتەوە ئەگەر ئەو جۆرە چارەسەر کردنە بە مەبەستی توێژینەوە بێت یان ئەگەر ڕێگە چارەسەری زانستیتر هەبێت، نەخۆش سەر پشکە لە هەڵبژاردنی جۆر و شێوازی چارەسەر کردنەکەی بە مەرجێک پزیشکی چارەسەر یان تیمە پزیشکیەکە وورده کاری نەخۆشییەکەی و جۆری چارەسەر کردنەکەی بۆ ڕوون بکاتەوە بە شێوەیەکی ئاسان کە لەگەڵ باری زانستی نەخۆشەکەدا بگونجێت.

١٢- مافی داوای یارمەتی پزیشکی:

نەخۆش بۆی هەیە داوای ڕا و بۆچوونی دووەم بکات بۆ گەیشتن بە دۆزینەوەی جۆری نەخۆشییەکەی و چارەسەر کردنی لە سەر خەرجی خۆی ئەگەر ویستی، هەر چەندە وەک لە ڕەوشتی پزیشکیدا هاتووە زۆر جار پزیشک داوای ڕا و بۆچوونی هاوپیشەکانی دەکات بۆ گەیشتن بە بڕیاری دروست دەربارەی چارەسەر کردنی نەخۆشەکەی، ئەمەش بە شێوەیەکی دیار و فراوان لە نێو پزیشکاندا هەیە و باوە.

١٣- تێچوونی کاری پزیشکی:

پێش ئەوەی کارە پزیشکیەکەی بۆ ئەنجام بدرێت ئەبێ هەموو وورده کاریی تێچوونی نەخۆشیەکەی بۆ باس بکرێت لە هەموو ڕوویەکەوە لە سێکتەری گشتی یان تایبەت، وە لەگەڵ چوونە دەرەوەی لیستێک بە تێچوونی کارە پزیشکیەکەی بە ووردەکاریەوە بدرێتێ.

سلێمانی ٢٥|٩|٢٠١٠



نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ
Congenital Heart Disease

نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان کە لەوانەیە یەکسەر دوای لە دایک بوونی منداڵ دەربکەوێت یان لە کاتی مەلۆتکەیی یان منداڵی وورده وورده نیشانەکانی دەربکەوێت، نەخۆشی زگماکی دڵ هەیە کە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات هەتا کەسەکە گەورە دەبێت. نەخۆشی زگماکی دڵ وەکو بوونی کوونی بچووک لە نێوان گوێچکەلەکانی دڵ زۆر کات هیچ نیشانەیەک دروست ناکات هەتا کەسەکە گەورە دەبێت، جاری واهەیە پیر دەبێت ئەو کات نیشانە دروست دەکات یان کەسەکە بۆ نەخۆشییەکیتر سەردانی دکتۆر دەکات و دەردەکەوێت کە ئەو نەخۆشییە زگماکییەی دڵی هەیە یان جاری واهەیە کە تیشکی سینی سییەکان دەکات دەبینرێت کە نارێکی لە تیشکەکەی هەیە و دوای پشکنین دەردەکەوێت نەخۆشی کوونی نێوان گوێچکەلەکان (ASD) ی هەیە. ئەو نەخۆشییە زگماکییانەی کە لە کۆندا چارەسەرییان زەحمەت بوو، ئێستا بە هۆی ئەو پێشکەوتنە پزیشکییەی هەیە چارەسەرییان ئاسان کەوتووە و دەتوانرێت زوو دەست نیشان بکرێت و بە تەواوی چاک بکرێتەوە ئەمەش هۆکار دەبێت هەتا ساڵانێکی زۆر بێ نیشانە بێت یان ئەگەر ئەگەری دەرکەوتنی نیشانەکانی هەبێت، ئەوا: لە کاتی بەناو ساڵ کەوتن بە نارێکی لە لێدانی دڵ دێت یان تووشی پەککەوتنی دڵ دێت.

• چۆن نەخۆشی زگماکی دڵ خۆ نیشان دەدات؟

بە گوێرەی تەمەن نەخۆشییەکانی زگماکی دڵ بە یەک لەمانە دێت:

١ – لە کاتی لە دایک بوون و تەمەنی مەلۆتکەیی (Birth and Neonatal Period):

ا. لێو شین و مۆر هەڵگەڕان.
ب. پەککەوتنی دڵ.

٢ – منداڵی و جەوانی:

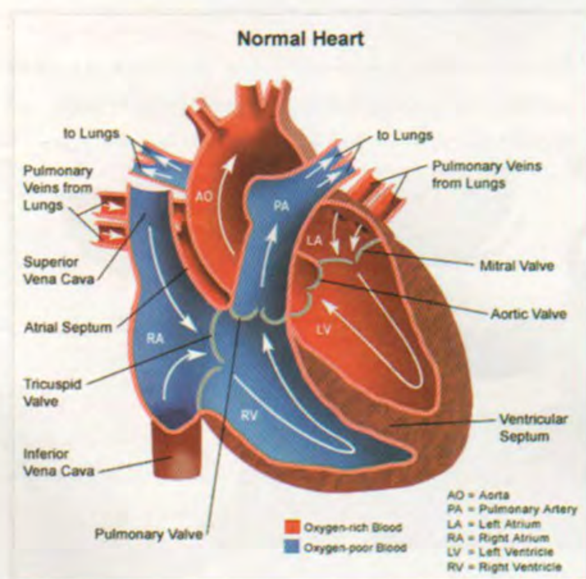
ا. لێو شین و مۆر هەڵگەڕان.
ب. پەککەوتنی دڵ.
ج. نارێکی لە لێدانی دڵ.
د. مرە مرِی لە دەنگی دڵ.
ه. گەشە نەکردن.

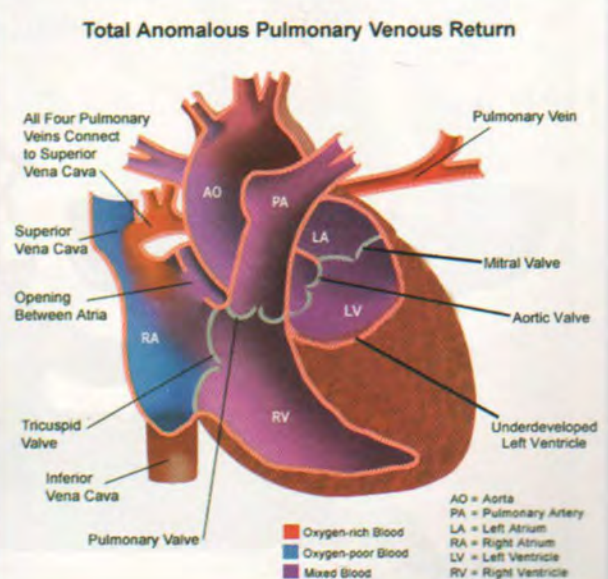
٣ – مێرد منداڵی و گەورە:

ا. پەککەوتنی دڵ.
ب. مرە مرِ لە دەنگی دڵ.
ج. نارێکی لە لێدانی دڵ و تێکچوونی کارەباياتی دڵ.
د. لێو شین و مۆر هەڵگەڕان.
ه. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
و. ماک یان ئاڵۆزی نەشتەرگەری دڵ وەکو تێکچوونی کارەباياتی دڵ یان پەککەوتنی دڵ.

❋ هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵ؟

رێـژەی تـووش بـوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە نێو منداڵان نزیکەی (٨ ,٠٪) یە لە منداڵان. سووڕی خوێن لە کۆرپە لە ناو زگی دایکیدا جیاوازی هەیە کە خوێن لە دایکییەوە لە رێگای کوونی هێلکەیی (Foramen Ovale) بۆ لای چەپی دڵی کۆرپەکە دەچێت بێ ئەوەی بۆ ناو سییەکان بچێت لەبەر ئەوەی خوێنەکە کە لە دایکەکەوە دێت پڕە لە ئۆکسجین. نەخۆشی زگماکی ئەو کاتە ڕوو دەدات کاتێک کۆرپەکە لە دایک دەبێت، هەندێک گۆڕانکاری کە پێویستە ڕووبدات یان هەر ڕوو نادات یان تەواو ڕوونادات. ئەگەر شوێنی کوونی هێلکەیی تەواو دانەخرێت ئەوا کۆرپەکە تووشی نەخۆشی زگماکی کوونی نێوان گوێچکەلەکان دەبێت یان ئەگەر هەر موولوولە خوێنێک لە کاتی کۆرپەیی بمێنێتەوە و تەواو





قەپات نەبێت ئەوا بوونی موولووله خوێنبەری زیاد (Patent Ductus Arteriosus) دەبێت. ئەگەر موولووله خوێنەکان لە شوێنی خۆیان نەبوون، ئەوا: لەوانەیە ببێتە هۆی جێگۆڕکێ لە موولووله خوێنبەرەکان (Transposition Of Great Arteries) یان نەخۆشییە زگماکییەکە لە شێوەی دیاردە دێت، وەکو: چوارینەی فالووت (Tetralogy Of Fallot).
هۆکارەکانی ئەمانەن:

١ – تووش بوونی دایک بە نەخۆشی (Maternal Infection): بۆ نموونە تووشبوونی دایک بە نەخۆشی سۆریکە (rubella) ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی کوونی نێوان گوێچکەلەکان یان ڕەقبوون یان تێکچوونی زمانەکانی دڵ یان مانەوەی موولووله خوێنەکانی دڵی کاتی لە ناو زگی دایکیدایە. (Persistant Ductus Arteriosus)

٢ – بەکارهێنانی دەرمان و ماددەی ژەهراوی لە لایەن دایکی دووگیان.

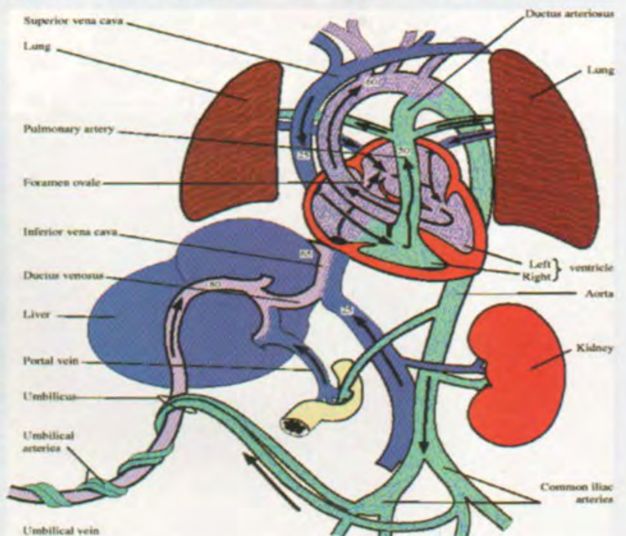
٣ – بەکارهێنانی مەی (کحوول) لە لایەن ئافرەتی دووگیان: مەی خواردنەوە ئەگەری دروست بوونی کوون لە نێوان گوێچکەلەکان و سکۆلەکان زیاد دەکات.

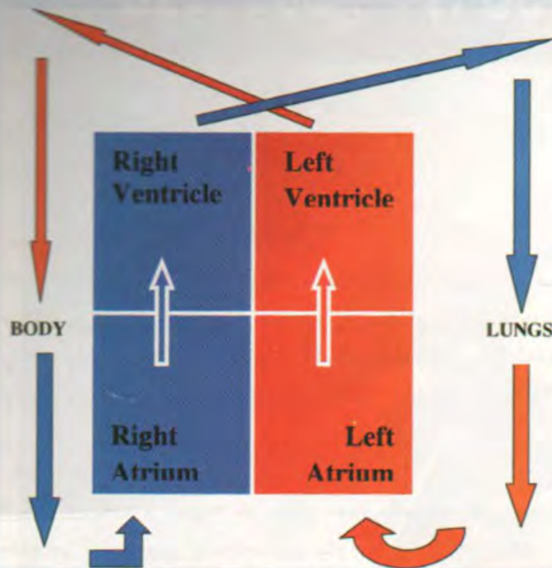
٤ – نەخۆشی درێژ خایەن لە دایکی دوو گیان وەکو نەخۆشی دەردە گورگ. (SLE)

٥ – نەخۆشی بۆماوەیی یان بازدان لە کرۆمۆسۆم: بۆ نموونە تووشبوون بە نەخۆشی گێلی مەنگۆلی ئەگەری تووشبوون بە کوونی نێوان هۆدەکانی دڵ زیاد دەکات. بازدانە بۆماوەییەکان ئەگەری نەخۆشی زگماکی دڵ زیاد دەکات و لە هەندێک جار دیاردەی تایبەتی دروست دەکەن، وەکو: دیاردەی مارفان.

* نیشانە و درۆشم:

زۆر جار نەخۆشی زگماکی دڵ هەیە، کە بێ نیشانەیە. منداڵ هەیە نیشانەی وەکو تەنگەنەفەسی دەبێت یان گەشەی دوا دەکەوێت یان نەخۆشییە زگماکییەکە تواناى منداڵەکە بۆ بەردەوام بوون لە ژیان ناهێڵێت و هەر کە کۆرپەکە لە دایک بوو دوای ماوەیەکی کەم





دەمرێت. کە پزیشک منداڵەکە دەپشکنێت لەوانەیە نیشانەی وەکو مرە مرى دەنگی دڵ یان هووڕەی دڵ یان نیشانەی دڵ ئەستوور بوون بەدی دەکات. ئەمە سەرەڕای ئەو نەخۆشییە زگماکیانەی کە لەگەڵ دیاردە زگماکییەکان دێت، نیشانەکانی دیاردەکەیان لەگەڵ نەخۆشییە زگماکییەکەی دڵ دەبێت. نیشانەکان بە گشتی:

١ – لێو شین و مۆر هەڵگەڕان و ئەستوور بوونی سەری پەنجەکان (Central Cyanosis & Digital Clubbing): کە بە گوێرەی ئەو تەمەنەی نیشانەی لێو شین و مۆر هەڵگەڕانەکەی لێدەردەکەوێت پزیشک بیری بۆ نەخۆشی منداڵەکە دەچێت. ئەگەر لێو شین و مۆر بوونەکە زۆری کێشا و ماوەیەکی زۆر بوو منداڵەکە نەخۆشی زگماکی دڵی هەبوو، ئەوا سەری پەنجەکان وەکو تۆبزیان لێدێت و کوو گۆپکەیان کرد بێت وایان لێدێت.

٢ – گەشە نەکردن و دواکەوتن لە خوێندن: منداڵ بەتایبەتی ئەوانەی نەخۆشی زگماکی دڵیان بە توندی هەیە بڕۆکەک گێل دەردەچن بەڵام تەواو گێلیش نابن. ئەوانەی نەخۆشی زگماکی دڵیان هەیە و نەشتەرگەرییان بۆ کراوە لە کاتی کردنی نەشتەرگەرییەکە خوێن مەیین لەناو موولووله خوێنبەرەکانی مێشک ڕوویداوە و خوێن تەواو بۆ خانەکانی مێشک نەچووە، تا ڕادەیەک لە خوێندن دوا دەکەون.

٣ – بوورانەوە و لە هۆش خۆ چوون: هەندێک نەخۆشی زگماکی دڵ منداڵ تووشی بوورانەوە دەکات. کاتێک منداڵەکە غار دەدات یان تەواو ماندوو دەبێت یەکسەر دەبوورێتەوە و لە خۆ دەچێت ئەمەش بەهۆی کەم چوونی ئۆکسجین بۆ مێشک یان لەوانەیە بوورانەوەکە بەهۆی تێکچوون لە کارەبایاتی دڵ بێت.

٤ – زیاد بوونی فشاری ناو سییەکان: بەهۆی زۆر فشار خستنە سەر موولووله خوێنەکانی سییەکان و لە ئەنجامدا زیاد بوونی فشاری خوێنی ناو سییەکان، ئەمەش لە پشکنینەکانی وەکو تیشکی سینی سییەکان یان هێلکاری دڵ دیار دەدات و کە پزیشک ئەو پشکنینانەی بۆ کەسەکە کرد، ئەو درۆشمانە لە پشکنینەکان دەبینێت.

ئاوی ڕەش -(زیاد بوونی پاڵەپەستۆی چاو)

د. نیشتمان هاشم عەبدولڕەحمان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی چاو

ئاوی ڕەش چی یە؟

نەخۆشیەکە تووشی چاوی مرۆڤ دەبێت دوای تەمەنی (٤٠ ساڵی) و هەردوو ڕەگەز نزیکەی بە شێوەیەکی یەکسان تووشی دەبن. وە ڕادەی ڕێژەی تووش بوون زیاتر دەبێت بە گەورە بوونی تەمەن.
ڕادەی سروشتی پاڵەپەستۆی چاو چەندە؟ (١١ – ٢١ mmHg)

هۆیەکانی لە دەست دانی چاو چین؟

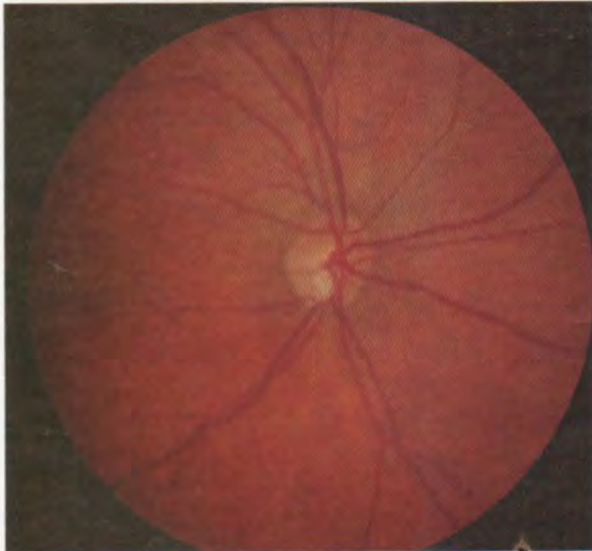
- گرژ بوونەوە و چوونە ناو یەکی دەمارەکانی هەستی بینین لە ئەنجامی زیاد بوونی پاڵەپەستۆی چاو.

ئایا نەخۆشی ئاوی ڕەش پەیدا دەبێت لە منداڵانی تازە لە دایک بوو؟

بەڵێ، ڕێژەی تووشبوونی ڕەگەزی نێر زیاترە. وە دووچاری هەردوو چاوەکان دەبێت و نیشانەکانی، ئەوەیە: کە قەبارەی چاوەکان گەورە دەبێت و زیاد بوونی ڕێژەی هاتن فرمێسک لە چاوەکان.
لێرەدا پێویستی بە چارەسەری نەشتەرگەری خێرا هەیە.

شلەی ئاوی چی یە؟

ئەرکی بریتیە لە گواستنەوەی ئۆکسجین و پێداویستیتر بۆ ئاوێنەی چـــاو و بۆ ژووری گلێنەی چاو. پێکهاتەکەی هاوشێوەی خوێنە، ئەم شلەیە دروست دەبێت لە ئەنجامی پاڵاوتنی ئەو خوێنەی کە دەڕوات بە شانەکانی لەشی الهدبی (تەنی قامچیدار)، (Ciliary body). لە ژووری پشتەوەی چاو (کە بریتیە لەو ژوورەی دەکەوێتە ناو قەزەحیە و ئاوێنەی چـــاو)، کە دەڕوات بۆ ژووری پێشەوەی چاو (کە بریتیە لەو ژوورەی دەکەوێتە ناو بیلبیلەی چاو و قەزەحیە). لە دوابیدا دەچێتە ناو ئەو کونە زۆر بچووکانەی کە دەناسرێن بە کەناڵی شیلم، ئەم کەناڵانە دادەپۆشێت. لە لای پێشەوەی بە چینێکی تەنک لە ڕیشاڵە کونەکان کە دەناسرێت بە ناوی (Trabecular meshwork). پاش ڕۆیشتنی



شلەی ئاوی تیایدا و ڕۆیشتنی لە کەناڵی شلیم بۆ دەمارە خوێن بەرەکان ئەم شلەیە دەردەدات (Aqueous humor)، و دەگوازرێتەوە بۆ ناو خوێنهێنەرەکان. بەم شێوەیە خولی شلی ئاوی کۆتایی دێت بە تێکەڵ بوونی لەگەڵ خوێن.

هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە چییە؟

١ - زیاد بوون لە ڕێشتنی شلەی ئاوی لە ڕیشاڵەکانی (تەنی قامچیدار) لەشی الهدبی (Ciliary body).
٢ - کەمی لە کرداری چوونی شلەی ئاوی لە شانەکانی ژووری پێشەوە و کەناڵەکانی شلیم بەهۆی تەسک بوونەوەی گۆشەکانی یان تەسک بوونەوەی کەناڵەکانی شلیم یان داخرانیان لە ئەنجامی تووشبوونیان بە هەڵاوسان یان لە ئەنجامی نیشتنی لیتەییەکان تیایدا.

جۆرەکانی نەخۆشی ئاوی ڕەش؟

١- نەخۆشی ئاوی ڕەش پلە یەکە (بنچینەیی) (Primary): کە دەردەکەوێت لە ئەنجامی تەمەن گەورە بوون و پاش (٤٠ ساڵی) یان گەورە بوونی قەبارەی (هەڵاوسانی) ئاوێنەی چاو و دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی ژووری پێشەوەی.







٢- نەخۆشی ئاوی ڕەش دواناوەندی (Secondary):

لە ئەنجامی تووشبوون بە نەخۆشیەکانیتر و هەڵاوسانەکان:ئاوی سپی، نەخۆشی شەک.

٣- نەخۆشی ئاوی ڕەش زگماک (Infantile):

ئەم نەخۆشییە دەردەکەوێت بە هۆی بۆ ماوەیی یان زگماکی یان کەم وکورتی خۆڕسک لە دایک بوونەوە وەکو نەبوونی کەناڵەکانی شلیم هەر لە کاتی لە دایک بوونەوە و هەردوو چاوەکانی تووشی ئاوی شین دەبن.

نیشانەکانی تووش بوو بەو نەخۆشییە چیە؟

١- سەرئێشەیەکی سووک یان توند کە ئەو ئێشە بە چارەسەری دەرمان بەکارهێنان لاناچێت.

٢- ئازار لە چاوەکان.

٣- لێلی و نارێکی لە بینین لەگەڵ زیاد بوونی دەردانی فرمێسک.

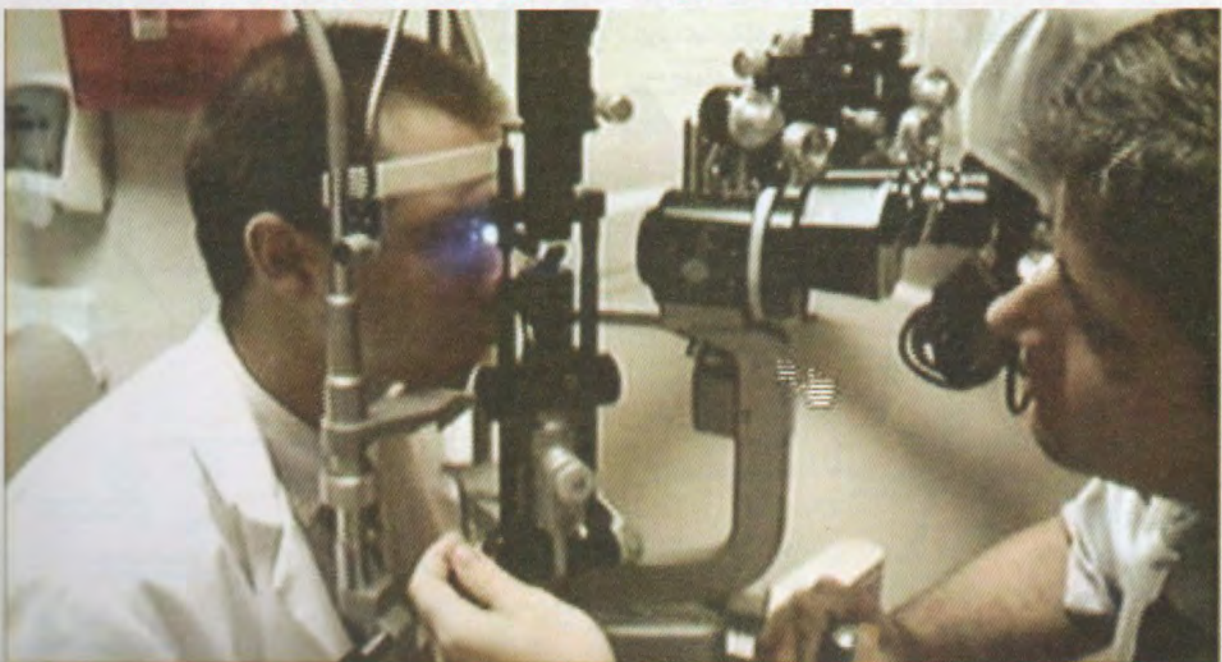
٤- بەرچاوکەوتنی شەفەقی ڕۆژ ناوە ناوە.

لەوانەیە تووشبووەکە هەست بە هیچ ئازارێک نەکات و لێرەدا مەترسیەکەی زۆری تێدایە، لەبەر ئەوەی بەرز بوونەوەی ڕادە تووشبوونەکە بەرەبەرە دەبێت بە بێ هیچ دەرکەوتنی نیشانەیەکی ئەو نەخۆشییە کەوا لە تووشبوو بکات بچێت بۆ لای پزیشک. لە ئەنجامدا نەخۆشەکە پلە پلە چاوی لە دەست دەدات تا دەگاتە قۆناغێک کە نەخۆشەکە بینینی چاوی لاواز دەبێت کە ئەمەش وای لێ دەکات بچێتە لای پزیشک لەوکاتەدا پزیشک بۆی دەردەکەوێت کە بەشێکی زۆری لە توانای بینینی لە دەست داوە لە چاوێک یان لە هەردوو چاوەکانی.

ڕێگای چارەسەری ئاوی ڕەش چی یە؟

١- بەکارهێنانی دڵۆپی تایبەت بەو نەخۆشییە.

٢- ئەنجامدانی نەشتەرگەری بە گوێرەی بارودۆخەکەی چاو.



سێبەرۆ (مەلاریا)



د. سیف الدین محێدین
دکتۆری نەخۆشی گوازراوەیی

مەلاریا نەخۆشییەکی مشەخۆری (parasitic infection) گوازراوەییە بە هۆی پێوەدانی مێینەی مێشوولەی ئەنۆفیلسەوە تووشی مرۆڤ دەبێت. هۆکاری نەخۆشیەکەش مشەخۆرێکی تاکخانەیە، پێی دەگووترێت: پلاسمۆدیۆم (plasmodium) و چوار چەشنی هەیە. لە ناو خۆماندا مەلاریا پێی دەگوترێت سێبەرۆ یان لەرزوتا. ووشەی مەلاریا (malaria) لە بنەڕەتدا ووشەیەکی لاتینییە لە دوو برگە پێکدێت (mal) واتە خراپ یان پیس هەروەها (aria) مانای هەوایە. بە گشتی ماناکەی هەوای پیس دەگەیەنێت. لە جیهاندا نەخۆشی مەلاریا بە گرفتێکی تەندروستی دادەنرێت، بە تایبەتی لە ووڵاتە هەژارەکان. تا دێت هەڕەشەی ئەو نەخۆشییە لە زۆربەی ناوچە گەرمە خولگەییەکان ڕووی لە زیاد بوونە. مەلاریا لە ڕێگەی کەمکردنەوەی بەرهەم و ناجێگیری کۆمەڵایەتییەوە دەبێتە هۆی هەژاری و نەداری.

بڵاو بوونەوەی نەخۆشییەکە:

ئێستاکە پەتای مەلاریا لە زۆربەی ناوچە فێنکەکانی جیهاندا نەماوە بەڵام لە ناوچە گەرمەکان و نیمچە گەرمەکانی، وەکو: ووڵاتە هەژارەکانی ئاسیا و ئەفریقیا و ئەمریکای لاتینی بە گرفتێکی تەندروستی دادەنرێت بە تایبەتیش لەو جێگایانەی بەرزیەکەیان لە (١٥٠٠ مەتر) کەمترە، ناوچەکانی بڵاو بوونەوەی نەخۆشی مەلاریا دەکەونە نێوان هەردوو هێڵی (٦٠) لە باکوور و (٤٠) لە باشوور. پتر لە (٪٤١) واتە نزیکەی (٣,٢) بلیۆن کەس لە دانیشتووانی جیهان لە مەترسی تووشبوونی نەخۆشی مەلاریادان، زۆربەی ئەوانەش لە هەژارترین ووڵاتانی جیهان دەژین. ساڵانە ئەم ڕێژەیەش بە هۆی تێکچوونی سیستەمی تەندروستی و زۆر بوونی بەرگری دژی مادە مێروو کوژەکان و گۆڕانی کەش و هەوا و شەڕ و شۆڕەوە لە زیاد بووندایە. ئافرەتی دووگیان و منداڵ و ئەو ڕێبوار و گەشتیارانەی دەچنە ئەو ناوچانەی نەخۆشیەکەیان تێدا زۆر بڵاوە لە هەموو کەسێک پتر لە مەترسی تووشبووندان، هەروەها ئەو کرێکارانەش کە لەو جێگایانە کار دەکەن. نەخۆشی مەلاریا بە هەموو جیهاندا بڵاوبۆتەوە ، ساڵانە نزیکەی (٣٥٠- ٥٠٠ ملیۆن) کەس تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، نزیکەی (١,٤ — ٢,٦ ملیۆن) کەس لە جیهان بە مەلاریا دەمرن، هۆکاری (٪٩٠) ئەو کەسانەی نەخۆشی مەلاریایان هەیە و زۆربەی ئەوانەش بە هۆی نەخۆشیەکەوە دەمرن مشەخۆری جۆری فالسیپەرامە، کە بە زۆری لە کێشوەری ئەفریقیادا بڵاو بۆتەوە. لە ڕووی بایەخەوە جۆری ڤیڤاکس دوای فالسیپارام دێت کە دەبێتە هۆی ساڵانە تووشکردنی (٨٠ ملیۆن) کەس لە جیهان کە (٪٨٥)یان لە ناو هەموو ووڵاتانی جیهان بڵاو بۆتەوە، ئەو (٪١٥) ماوەتەوە دەکەوێتە ووڵاتانی ئەفریقا.

مەلاریا لە هەرێمی کوردستان:

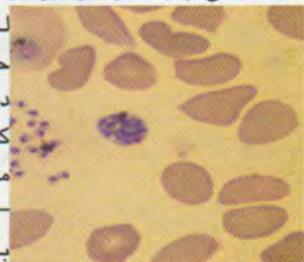
لە ڕابوردوودا ئێراق بە یەکێک لە چاوگەکانی نەخۆشی مەلاریا دادەنرا و هەرێمی کوردستانیش پشکێکی گرنگ و دیاری ئەو چاوگە بوو. نەخۆشی مەلاریا زۆربەی گوند و شارو شارۆچکە و ناوچەکانی کوردستانی گرت بووەوە بەڵام لە هەندێک ناوچە پتر بڵاو بوو، بە تایبەتی لە ناوچەی هەڵەبجە و پشدەر و سەنگەسەر و حەوزی بیتوێن کە ڕانیە و چوار قوڕنە و سەروچاوە دەگرێتەوە. هەروەها ناوچەکانی دەربەندیخان و خورماڵ و هەریر و شەقلاوە و خەبات و سیدەکان و زاخۆ سیمێل و سەرسەنگ و زاوێتە و ئامێدی. بە شێوەیەکی گشتی زۆر هۆکاری گرنگ هەن ڕۆڵی سەرەکی و کاریگەریان لە سەر زۆر بوونی مێشوولەی گوازرەوەی نەخۆشی مەلاریا هەیە و بە هۆی مانەوە و نشینی (endemicity) نەخۆشی مەلاریا لە هەرێمی کوردستان دادەنرێن، وەکو: لەباری کەش و هەوا کە پلەی گەرمی گونجاو و باران بارینی زۆر و هەبوونی سەرچاوەی ئاویی سروشتی وەکو ڕووبار و کانیاو و دەریاچە و گۆماوەکان دەگرێتەوە، هەروەها سروشت و هەڵکەوتەی جوگرافی هەرێمەکە و نەرێتی چاندنی برنج و تووتن لە هەندێک ناوچە کە پێویستی بە ئاودانی زۆر هەیە و دەبێتە هۆی ڕاوەستان و گرد بوونەوەی ئاو. مەلاریا لە هەندێک ناوچەدا بە جۆرێک بڵاو بوو، ببووە مایەی مەترسی نەک تەنیا لە سەر دانیشتووانی ناوچەکە! بەڵکو تەنانەت لە سەر ئەو کەسانەش کە بە سەردانی دەچوونە ئەو جێگایانە و بۆ ماوەیەک لەوێ دەمانەوە پاشان دەگەڕانەوە تووشی مەلاریا دەبوون ,



هەروەها خەڵکی هەستیان بە ڕۆڵی مەترسیداری ئاو و جۆگەی ئاودێری و گۆماو و پەیوەندیان بە نەخۆشی مەلاریاوە کرد بوو. بۆیە گۆرانی بێژێکی میللی پاش ئەوەی خۆشەویستەکەی پاش سەفەر کردنی بۆ ناوچەی بیتوێن نەخۆش دەکەوێت بە شێوەیەکی گلەیی ئامێزەوە لە ئاوەکەی بەسەر دڵدارەکەیدا هەڵدەڵێت:

چەندم پێ گۆتی شلە خەجێ مەچووە بیتوێنێ
ئاوی ناسازە و شلە خەجێ هەر دەتفەوتێنێ

بە پێی ئەو ئامارانەی لەبەر دەستدان لە ساڵانی پەنجاو شەستەکان تاکو ناوەڕاستی حەفتاکان , ساڵانە ژمارەی توشبووان بەم نەخۆشییە دەگەیشتە هەزاران کەس , بەڵام پاش جێبەجێکردنی پلانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی مەلاریا لە ساڵی (١٩٥٧ز) کە تێیدا ساڵی دووجار کرداری ڕشاندن و چارەسەری تووشبووان , گەڕان و پشکنین بە دووای مێشوولەی گوازەرەوە دەکرا .بووە هۆی کەمکردنەوەی ژمارەی تووشبووان. نەخۆشی مەلاریا لە کوردستان تاکو سەرەتای هەشتاکان تا ڕادەیەک بنەبڕ کرا بوو بەڵام لە ساڵی (١٩٨٨ز) وە ژمارەی تۆمارکردنی حاڵەتی مەلاریا جارێکی دیکە دەستی بە زیاد بوون کردەوە تا وای لێهات (١٩٩١- ١٩٩٦) پەتایەکی بەر بڵاوی مەلاریا کوردستانی داگرتەوە و ژمارەی تووشبوون بە مەلاریا لە پارێزگاکانی هەولێر و سولێمانی و دهۆک بە شێوەیەکی بەرچاو ڕووی لە زیاد بوون کرد، بە جۆرێک تەنیا لە ساڵی (١٩٩٤ز) گەیشتە لووتکە و کۆی ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی مەلاریا بوون (٧٠٤٤٤)کەس بوون. بەڵام پاش کارا کردنی بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە لە کوردستان



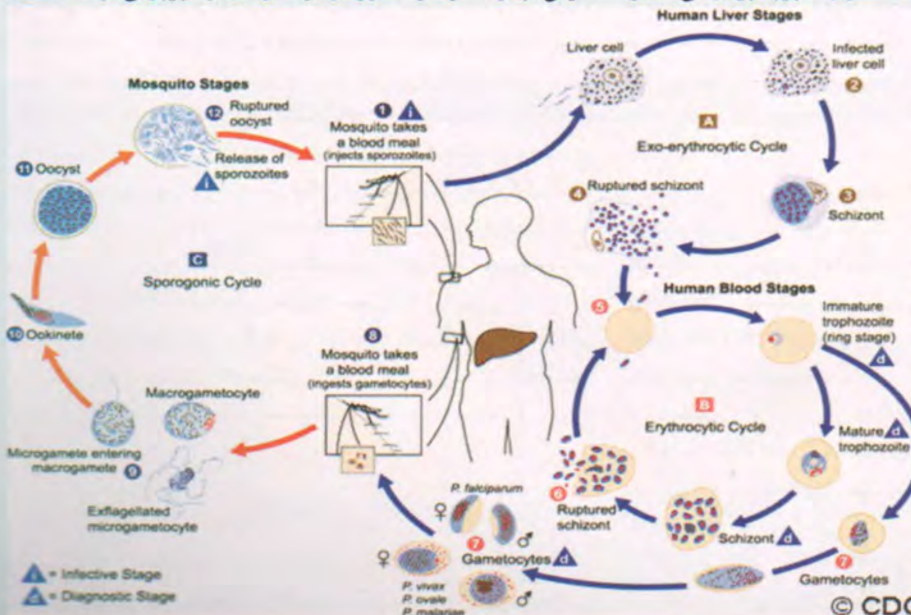
لە ساڵی (١٩٩٥ز) ژمارەی حاڵەتەکانی مەلاریا جارێکی دیکە ڕووی لە کەمبوونەوە کردەوە. ڕێژەی تووشبوون بە مەلاریا لە نێوان ساڵانی (١٩٩٤ — ٢٠٠٤ز) لە پارێزگای هەولێر بە هۆی جێبەجێکردنی ئەو بەرنامەی کۆنترۆڵکردنەوە لە (١٠٠٠٠) کەسدا لە (٩٩) کەسەوە بۆ (٠,١٥) کەس دابەزی. توانرا نەخۆشی مەلاریا لە کوردستان بە یەکجاری بنبڕ بکرێت. ساڵی (٢٠١١ز) ڕاگەیاندنی لەناو بردنی مشەخۆری مەلاریا و پاک بوونەوەی کوردستان لە نەخۆشی مەلاریا لە لایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیەوە ڕاگەیاندرا. بەڵام بنبڕکردن مانای ڕاوەستانی بەرنامەی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی مەلاریا نییە بەڵکو پێویستی بە چاودێری بەردەوام و پەتاگەری (surveillance) و پشکنین و ئەنجامدانی کاری پێویست لە کاتی سەرهەڵدانی هەر گرفتێکی لە ناکاودا هەیە. بەرنامەی کۆنترۆڵکردنیش خۆی ئەم چەند ڕێگایانە دەگرێتەوە یەکەم ساڵانە دوو جار هەڵمەتی ڕشاندن بە ماددەی مێشوولە کوژی درێژماوە (residual insecticide spraying) لەو ناوچانەی نەخۆشی مەلاریان تێدا بڵاوە، دۆزینەوە و چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی مەلاریا بوونە بە دەرمانی بنەڕەتی و دەرمانی خۆپارێزی (chloroquin و premaquin)، هەروەها گەڕان بە دووای مێشوولەدا , لەناو بردنی لارڤای مێشوولەکە.

هۆیەکانی ڕوودانی پەتای مەلاریا لە کوردستان:

بارانی زۆر و لافاو، نەریتی چاندنی برنج و تووتن لە نزیکی گووند و شار و شارۆچکەکان، خراپی باری کۆمەڵایەتی و ئابووری دانیشتووان، هەبوونی گۆماو و جێگەی وەستانی ئاو. بەردەوام نەبوونی ڕشاندن لە بەر کەمی ماددەی دژە مێشوولە پاش ساڵی (١٩٩١ز) ڕووخانی ژێر خانی تەندروستی کەمی کارمەندی کارامە و شارەزا و بە چاکی ڕاهێنراو، ئاوارە بوونی دانیشتووان لە ناوخۆ و نەبوونی خانووی گونجاو. هەروەها گەڕانەوی خەڵکی بۆ گووندە وێرانەکانیان و کار کردنیان بۆ پەیدا کردنی بژێو لە کێڵگەکان و نەبوونی هوشیاری تەندروستی.

میکرۆبی نەخۆشی مەلاریا:

مشەخۆری جۆری پلاسمۆدیۆمە (Plasmodium) چوار چەشنی سەرەکی هەیە وەکو (P. malariae) ئێستاکە زۆر کەم بۆتەوە، پلاسمۆدیۆم ڤیڤاکس (P. vivax) بە زۆری لە ناوچە خولگەیی و فێنکەکاندا بڵاوە لە ئێراق و ئێران و سوریا و تورکیا و پاکستان و ئەفغانستان هەیە. پلاسمۆدیۆم ئۆڤالی (P. Ovale) کە تەنیا لە ناوچە خولگەییەکانی ڕۆژاوای ئەفریقیادا هەیە و پلاسمۆدیۆم فالسیپارەم (P. falciparum) بە زۆری لە وولاتانی باشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا و ئەفریقیا و ئەمریکای لاتینی بڵاوە وەکو سووودان و سۆماڵ و جیبۆتی و هندستان





و پاکستان و ئەفغانستان، بەشی خـوارووی ڕۆژاوای ئێران و یەمەن و خـوارووی سعودیە و عومان بڵاو بۆتەوە. چەشنی Plasmodium) vivax) لە زۆربەی ناوچەکانی کوردستان نیشتەجێیە بەڵام ڕێژەی مردن بەم چەشنە مشەخۆرە زۆر کەمە, تووشبوون بە نەخۆشییەکە لە ڕێگەی لە دەستدانی ڕۆژانـی کارکردنەوە ڕاستەوخۆ کار لە داهاتی خێزان دەکات.

مێشوولەی مەلاریا:

نزیکەی (٣٠٠) جۆری مێشوولەی ئەنۆفلین هەیە و بەڵام تەنیا (٦٠) جۆری مێشوولەی (Anopheles) دەتوانن مشەخۆری مەلاریا بگوازنەوە . لارڤای مێشوولەکە بە سەر ڕووی ئەو گۆلاو و گۆماوانەی ئاوەکەی خاوێن و وەستاوە و گەرمی لە نێوان (٢٠ — ٣٠) پلەی سەدییە ژیان بەسەر دەبەن و زۆردەبن. جۆری ئەو مێشووله گوازرەوانەی ئەنۆفیلس کە لە کوردستان هەن بریتین لە شێوە مێشوولەی (Superpictus و Sacharovi و Maculipennis) و Claviger. ئەم مێشوولەیە شەوانە ولە کاتی بەرە بەیان و ئێواران بە مرۆڤەوە دەدات بەڵام لە ڕۆژدا لە سەر دار و دیواری ماڵان دەنیشێنێتەوە و پشوو دەدات. پیس بوونی ئاو کاریگەری نێگەتیفی لە سەر ژیانی لارڤاکە هەیە.

ڕێگای گواستنەوە: مێینەی مێشوولەی ئەنۆفیلس بۆ وەرگرتنی ژەمە خوێن (٢- ٣ ڕۆژ) جارێک بە مرۆڤەوە دەدات، مشەخۆری مەلاریا (سپرۆزۆیت) کە لە ناو لیکی مێشوولەکەدایە دەگوازێتەوە بۆ ناو خوێنی مرۆڤەکە . یەکەمجار لە ڕێگەی خوێنەوە دەچێتە ناو جگەر و زیان بە خانەکانی دەگەیەنێت. دوواتر دەچێتەوە ناو خوێن و دەبێتە تێکشکاندنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن. لەوانەیە مشەخۆرەکە ڕاستەخۆ لە کاتی قۆناغی ناسێکسی لە ڕێگای گواستنەوەی خوێنی کەسێکی تووش هاتووەوە بۆ کەسێکی ساغ بگوازرێتەوە. هەروەها ڕاستەوخۆش لە وێڵداشەوە بۆ کۆرپە دەگوازرێتەوە.

نیشانەکانی مەلاریا:

فرەچەشنی مشەخۆرەکە هۆکاری جیاوازییە لە سووکی و سەختی نیشانەکانی مەلاریا. گرنگترین و دیارترینی نیشانەکانی مەلاریا تا لێهاتنە کە لەوانەیە لە سەرەتادا تایەکی ئاسایی بێت بەڵام دوواتر بە شێوەی (نۆرە تا) دەردەکەوێت. نەخۆش هەست بە ماندوو بوون و ئازاری جومگە و بێهێزیەکی زۆر دەکات. لەرز و تا و ئارەقە کردن و کەمخوێنی کە بە هۆی تێکشکاندنی خڕۆکە سوورەکانی خوێنەوە ڕوو دەدات، هێڵنج و ڕشانەوە و کۆکە و ژانە سک و ڕەنگ پەڕین و زەردوویی و ئەستوور بوونی سپڵ لە نیشانەکانی دیکەی نەخۆشیەکەن. نۆرەتاکەش بەم شێوەیەی خوارەوە دەردەکەوێت:

قۆناغی لەرز: ئەم قۆناغە (١- ٢) کاتژمێر دەخایەنێت، لێرەدا نەخۆش هەست بە سەرما و لەرزێکی زۆر دەکات لەگەڵ ئەوەش پلەی گەرمی لەشی زۆر بەرزە.

قۆناغی گەرمایی: ئەم ماوەیە (٣- ٤) کاتژمێر دەخایەنێت و تێیدا نەخۆش هەست بە سوور بوونەوە و گەرمایی و ژانە سەر و شپرزەیی دەکات.

قۆناغی ئارەق کردن: ئەم ماوەیەش (٢- ٤) کاتژمێرە و تێیدا نەخۆش ئارەقەیەکی زۆرلە جەستەی دەر دەدات.

نۆرە تا هەر دوو ڕۆژ جارێک دوویـارە لە چەشنی ڤیڤاکس و ئۆڤالی هەروەها سێ ڕۆژ جارێک بە لە چەشنی مەلاری بەڵام لە فالسیپارەم ئەم نۆرە تایە نیە.

دۆزینەوەی نەخۆشی مەلاریا:

• دیتنەوەی مشەخۆرەکە لە ناو خوێن: ئەویش بە وەرگرتنی دڵۆپێک لە خوێنی نەخۆش و دروستکردنی یان لێسوینی smear)) تەنک و ئەستووری خوێن پاشان ڕەنگاندنی بە بۆیەی گیمزا Giemza)) و نۆڕینی ئەو سلایدە لە ژێر میکرۆسکۆب بۆ دۆزینەوەی مشەخۆرەکە.

• پشکنینی (IFA) یان (ELISA): لەم پشکنینەدا دژە تەنی (Antibodies) مشەخۆری مەلاریا لە ناو سیرەمی خوێن دەدۆزرێتەوە. پشکنینی سیرۆلۆجی تووشبوونی تازە نادۆزێتەوە بەڵکو تەنیا بۆ پێوانەی حاڵەتی کۆن بەکار دێت.

• Immuno- dot test : ئەم پشکنینەش بۆ پێوانەی ئەو ئەنتیجینەیە (Antigens) کە لە مشەخۆری مەلاریاوە

سەرچاوە دەگرێت بە بەکار هێنانی (dipstick) ئەنجامەکەش لە ماوەی(٢ - ١٠)خولەکدا دەردەچێت . ئێستا ئەم ڕێگەی لە جیهاندا سوودی لێوەردەگیرێت.

• دەست نیشانکردنی مۆلکیولی کە تێیدا ناوکە ترشی (nucleic acids)ی مشەخۆرەکە دەبینرێتەوە بە بەکارهێنانی ئامێری (PCR)، ئەنجامی ئەم جۆرە پشکنینە بە بەراوورد لەگەڵ پشکنینی مایکرۆسکۆبی زۆر ڕاستترە , بەڵام کردنەکەی گرانە و تاقیگەی تایبەتی پێویستە.

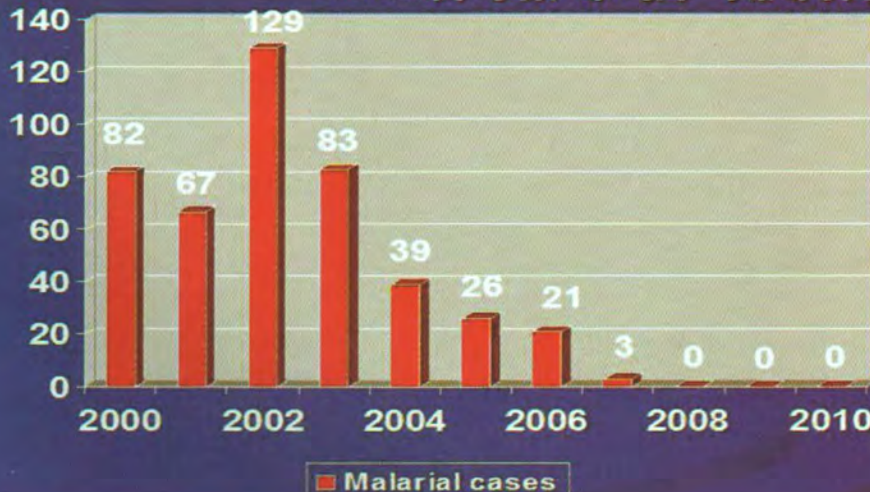
خۆپاراستن:

خۆپاراستن لە نەخۆشییەکە بە پچڕاندنی بازنەی گواستنەوەکە و کۆنترۆڵکردنی مێشوولە گوازرەوەکە یان بە پێدانی دەرمانی خۆپارێزی دەبێت. دەرمانی خۆپارێزی سوود و کاریگەری باشی بۆ گەشتیاران هەیە.

ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردن:

ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی مێشوولەکە ئەمانەن: چاکردنی ژینگە و کۆنترۆڵکردنی کیمیایی و بایۆلۆجی پاراستنی کەسەکی وەکو بەکارهێنانی پەردە کوللەی نقومکراو لە دەرمانی مێشولە کوژ و هەڵسوینی جەستەی مرۆڤ بە مەرهەمی تایبەت بۆ دوور خستنەوەی مێشوولە. چاکردنی ژینگە بە ڕێگەی گۆڕینی شێوەی زەوی کە هەندێکیان هەمیشەیی و هەندێکی دیکەیان کاتین. وەکو تەخت کردن یان ووشک کردن و پڕ کرنەوەی گۆماو. گرنگترین بەشی چاکردنی ژینگە گرفتی ئەو جێگایانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ دروستی کردوون و دەبنە هۆی زۆر بوونی مێشوولە وەکو پرۆژەی ئاودێری و بەنداوی بچووک. دەتوانرێت بە دانانی نەخشەی ئەندازەیی گونجاو لەو پرۆژانە ژینگەی زۆر بوونی مێشوولە لە ناو ببرێت. چاندنی درەختی بە سێبەر لەو ئاوانەی گومانی هەبوونی لارڤایان هەیە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی هەندێک جۆری لارڤا. لەو ناوچانەی کێڵگەی برنج چاندنی لێیە پەیوەندی ڕاستەوخۆی لە گەڵ زۆربوونی گواستنەوەی مشەخۆری مەلاریاوە هەیە بۆیە ناوەناوە ووشک کردنی ئەو جۆگە ئاودێریانە دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە گەشەکردنی لارڤای مەلاریا. گۆڕینی شوێنی نیشتەجێی مرۆڤ دەستکردەوە لەناو ببرێت. بۆ کوشتنی لارڤاکان پێش دۆزینەوەی پێکهاتەی (DDT) بە زۆری ماددەی کیمیایی وەکو نەوت بەکار دەهات. ئەو کاتە ژمارەیەک لارڤا کوژی وەکو (Paris green و Synthetic pyrethroids) هەبوون بەڵام کاریگەری خراپیان لە سەر سیستەمی ژینگە هەبوو. بەکارهێنانی میکرۆبی وەکو Bs (Bacillus sphaericus)) و Bacillus Bti (thuringiensis israelensis) بە شێوەی تۆز یان پۆدرە هەن بەڵام لە سروشتدا نامێننەوە و نابنە هۆی تێکدانی ژینگە و ژەهراوی نین بۆ سەر لەشی بڕبڕەدارەکان.

کۆنترۆڵکردنی مێشوولەی پێگەیشتوو: ئەویش بە لەناوبردنی مێشوولە بەڕێگەی ڕشاندنی درێژ ماوە کە ئەمەش پێکهاتەیەکە بە باشی مێشوولە دەکوژێت و زیانی بۆ مرۆڤ نییە. لێرەدا دیوار و ساپیتەی خانوو گەوەڕی ئاژەڵان دەڕشێنرێت. DDT)) یەکەم ماددەی دژە مێشوولەیە لە ساڵی (١٩٤٠ز) بەکار هاتووە کە تاکو ساڵانی شەستەکان هەر بەکار دەهات، بەڵام ئەم ماددەیە لە زۆر وولات گۆڕدرا بە ماددەی دیکە وەکو ئۆرگانۆفۆسفۆرەس وەکو (malathion, pirimiphos-methyl, and fenitrothion) هەروەها carbamates (bendiocarb, carbosulfan, and propoxur)). ئێستاکە زۆر ماددەی دیکە وەکو پێکهاتەی پایرپیرۆید کە خۆدەگرێت بەرامبەر ڕۆشنایی وەکو (permethrin و deltamethrin و cypermethrin, cyfluthrin و lambda-cyhalothrin)، هەروەها پۆدرەی مادەی (pyrethroid وەکو etofenprox). ئەو کرێکارانەی لەکاری ڕشاندن مادەی ئۆرگانۆفۆسفۆرەس و کاربامەیت بەکاردەهێنن نابێت لە شەش کاتژمێر پتر بەر ئەو ماددەیە بکەون و پێویستە کەلوپەلی خۆپارێزی لەبەر بکەن. هەروەها دەتوانرێت مێشوولەی پێگەیشتوو لە ناوببرێت بە ڕێگەی مژێن (تچبیب) (space spraying) بە پێکهاتەی مێروو کوژ لە کاتی ئێواران و بەرە بەیان کە لە ناوەڕاستی مانگی نیسانەوە دەست پێدەکات تاکو کۆتایی مانگی گەلاڕێزان بەردەوام دەبێت تێیدا لەو جێگایانەی ناو شار کە سەوزایی و شینایی لێ هەیە.



زیاد بوونی موو - Hairsutism

د. ئاراز حەسەن شێروانی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی پێست

زیـاد بوونی مـوو واتـە زیـاد بوونی چڕی (پـڕی)، وە تۆختر بوونی ڕەنگی وە ئەستوور بوونی موو لەو شوێنانەی کە لە ژێر کاریگەری هۆڕمۆنی پیاو (Androgen) دایە، وەک: سمێڵ، ڕیش، مل، دەوروبـەری سینگ (گۆی مەمک)، ژێر ناووک، ناو ڕان، ناوەندی سینگ وە ناوەندی پشت لە ئافرەت یان دروست بوونی موو لەو شوێنانە کە نەبووە پێشتر. ئەم حالەتە بە تەنیا یان لەگەل زیاد بوونی موو بە شێوەیەکی گشتی لە بەشەکانیتری لەش (Hypertrichosis) ڕوودەدات. کە حالەتێکی زۆر باوە نزیکەی (٥٥٪)ی لە خەڵکی عێراق و کوردستان هەیە. وە دەست پێدەکات دوای باڵق بوون، واتە: چواردە ساڵی بە سەرەوە، وە بەردەوام دەبێ تا کاتی گەنجێتی هەمووی هەندێک جار تا کۆتایی ژیان.



• هۆکارەکانی:

هۆکاری زانستی (Pathogenesis):

١ – هۆکاری بۆمـاوەیـی (Genetic Causes): هۆکاری خێزانی کە لە (٣٠٪)ی لە خێزانەکان ئەو حالەتەیان بە بەر بڵاو لە ئافرەتەکانیان هەیە.

٢ – هۆکاری هۆڕمۆنی پـیـاو (Testosterone): بە زیاتر دەردانـی ئەو هۆڕمۆنە لە ڕژێنی هێلکەدان یان ڕژێنی سەر گورچیلەکان. (Adrenal Gland) بە شێوەیەکی گشتی هۆڕمۆنی پیاو لە ئافرەت بەم شێوانە هەیە لە لەشیدا:

ا. هۆڕمۆنی تیستۆستیرۆن (Testosterone)ی ناچالاک: نزیکەی (٩٩٪)یە کە بەستراوە بە پرۆتینی ناو پلازما (Plasma Bound)، وە (١٪)ی سەربەست لە ناو پلازما کە چالاکە.

ب. دەردانی هۆڕمۆنی ئەندرۆستینیدایۆن (Androstenedione) لە هێلکەدانەکان.

ج. دایـهـایـدرۆتـێـسـتـۆسـتـیـرۆن DHT کـــــە (Dihydrotestosterone) کـە گرنگترین سـەرچـاوەی هۆڕمۆنی پیاوە لە ئـافـرەت، وە دەگـۆڕێـت بۆ (Androstenedione) لە پێست. سەر چاوەی هۆڕمۆنی پیاو (Testosterone) لە ئافرەت نیوەی (٥٠٪) دەردەدرێت لە هێلکەدان و ڕژێنی سەر گورچیلە. (Adrenal Gland) تەنها (٥٪) دەگۆڕێت بۆ (Testosterone) لە پێست و شانە چەورییەکان و جگەر.

٣ – نا ئاسایی ڕەگـی مـوو، کە ئۆرگانی (شوێنی) بەرپرسە (Target Organ) وەک زیاد بوونی ووروژاندنی (حەساس) بـوون (Oversensation) بۆ هۆڕمۆنی تیستۆستیرۆن. لە هەندێک نەخۆش ڕەگی موو دەتوانێت ئەو هۆڕمۆنە بگۆڕێت بۆ شێوەی چالاکتر، هەر لەبەر ئەوەیە هەندێک جار ڕێژەی هۆڕمۆنەکە سروشتییە لەو حالەتانەدا بە پێی پشکنینی تاقیگەیی.

* هۆکاری زیاد بوونی موو:

١. تێکچوونی ڕێژەی هۆڕمۆنی: جا لە ڕێگەی هێلکەدانەکان، ڕژێنی سەر گورچیلە، ڕژێنی ژێر مێشک (Pituitary Gland) بێت.

٢. هەندێک نەخۆشی بۆماوەیی نائاسایی، وەک: دیـاردەی تێرنەر (Turner Syndrome) کە مرۆڤەکە نائاسایی دەبێت.

٣. هۆکاری دەرەکی: وەک بەکارهێنانی هەندێک دەرمان وەک ستیرۆیدیەکان. دەرمانی فێ و گەشکە، وەک: Phyntoin یان



بەکارهێنانی دەرمانی جوانکاری و هەندێک گژ و گیا و شتیتر، بەکارهێنانی دەرمانی هۆرمۆنی.

٤. هەبوونی فشاری دەروونی (Stress) و نائارامی و دڵە ڕاوکێ و نائاسوودەیی دەروونی دەبێتە هۆی زیاد بوونی موو چونکە ئەم بارە دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی لە دەردانی ڕژێنەکان و دروست بوونی نیشانەی کوشینگ (Cushing Feature) بە هۆی دەردانی ڕژێنی کۆرتیزۆل. (Cortisol)

٥. هەندێک جۆری شێرپەنجە دەبێتە هۆی لە ناکاو زیاد بوونی موو لە هەردوو ڕەگەزدا (نێر و مێ)، وەک: شێرپەنجەی سییەکان (Bronchogenic Carcinoma) یان شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس (GIT) .

٦. هۆکار نادیار (Undetermined Hairsuitism): ئەو جۆرە زۆر بوونەیە لە موو لە ئافرەت کە هیچ یەکێک لەو هۆکارانەی باسمان کرد دیار نییە یان ڕوون نییە کاتێک پشکنینی تاقیگەیی بۆ دەکرێت. لەو کەسانە دەبێت کە بە شێوەیەکی بۆماوەیی توانای تووشبوونیان هەیە. (Genetically Determined) هۆکارەکانیشی لەوانەیە: خێزانی (Familial) تێکچوونی کەمی کاری ڕژێنی سەر گورچیلە (Minor Adrenal Dysfunction)، چالاک بوونی ئەنزیمی ئەلفا ڕیدەکتێز (٥ — alpha reductase) لە پێست کە دەبێتە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی چالاکی لە پێست (DHT) یان هۆکاریتر.

* نیشانەکانی کلینیکی: زیاد بوونی موو هەندێک جار بە تەنیا نابێت، وەک بە دەرکەوتنی هەندێک نیشانەیتر لە ژێر کاریگەری زیاد بوونی هۆرمۆنی نێرینە دروست دەبێتن وەک: نەمانی قژی سەر (ڕووتانەوەی سەر (Baldness , . نیشانەی زیاد بوونی بە ڕێژەی (٩١٪) لە چەناگە، سمێڵ (٣١,٣٪)، سینگ (٣٥,٢٪)، ڕیش (٣٠,٣٪)، مل (٤,٤٪)، گۆی مەمک و مەمک (٣٩,٢٪).

زۆربەی ئەو ئافرەتانەی نیشانەی تێکچوونی سووڕی مانگانەیان هەیە لەگەڵ بچووک بوونەوەی مەمک و قەڵەوی قۆڵ و سینگ و زیاد بوونی ماسولکەکان و دروست بوونی زیپکە و عارەق کردنەوەی زۆری وەک شێوەی پیاو و کەم بوونەوەی ئارەزووی سێکسی (Sexual Libido) کە ئەم نیشانانە هەموویان لە حاڵەتی نەخۆشی کۆمەڵە کیسی هێلکەدان (PCOS) بە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی شیر (Prolactin) و هۆرمۆنی ئەنسۆلین. ئەم نەخۆشیەش دەست نیشان دەکرێت لە ڕێگەی ئەنجام دانی سۆناری زگ بۆ هێلکەدانەکان. (Pelvic U/S)

• دەست نیشان کردنی (Diagnosis):

١. پشکنین بۆ هۆرمۆن: لە ڕێگەی ئەنجامدانی پشکینی تاقیگەیی هۆرمۆنەکانەوە دەکرێت. کە ئەم پشکنینانە زۆربەی جار سروشتییە بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە هیچ نیشانەیەکی نەبێت لەگەڵ زیاد بوونی مووەکە لەبەر ئەوە ئەم پشکنینانە ئەنجام دەدرێ بەپێی هەبوونی ئەو نیشانە تایبەتییانەی کە باسمان کرد. وە باشتر وایەی پشکنینی هۆرمۆنی لە پێنج ڕۆژی سەرەتایی دەست پێکردنی سووڕی مانگانە ئەنجام بدرێت.

٢. سۆناری حەوز (هێلکەدانەکان).

٣. وەرگرتنی تیشکی سینی کەللەی سەر (Skull X-Ray) یان (CT-Scan) بۆ پشکنینی ڕژێنی ژێر مێشک.

• چارەسەرکردن: بەشێوەیەکی گشتی هیچ چارەسەرێکی بنبڕکەر یان کۆتایی نییە، چونکە هەر یەکێک لە ڕێگەی چارەسەرەکان (بەتایبەتی حەب) کە ڕاگیرا ئەوا حاڵەتەکە دووبارە دەبێتەوە بەڵام بەشێوەیەکی گشتی چارەسەرەکان دەبنە هۆی سست بوون و هێواش بوونەوە و باشتر کردنی نەخۆشییەکە.

١ — چارەسەری بە شێوەی دەرمان (واتە: حەب) لە حاڵەتی تایبەتی دەدرێت بەپێی ئەنجامی پشکنینی تاقیگەیی، وە زۆر هۆکار هەیە دەبێت ڕەچاو بکرێت لە کاتی بەکارهێنانی ئەم جۆرە حەبانە، وەک: تەمەنی ئافرەتەکە، پشکنینی تاقیگەیی، تێکچوونی سووڕی مانگانە و نەزۆکی و ...هتد.

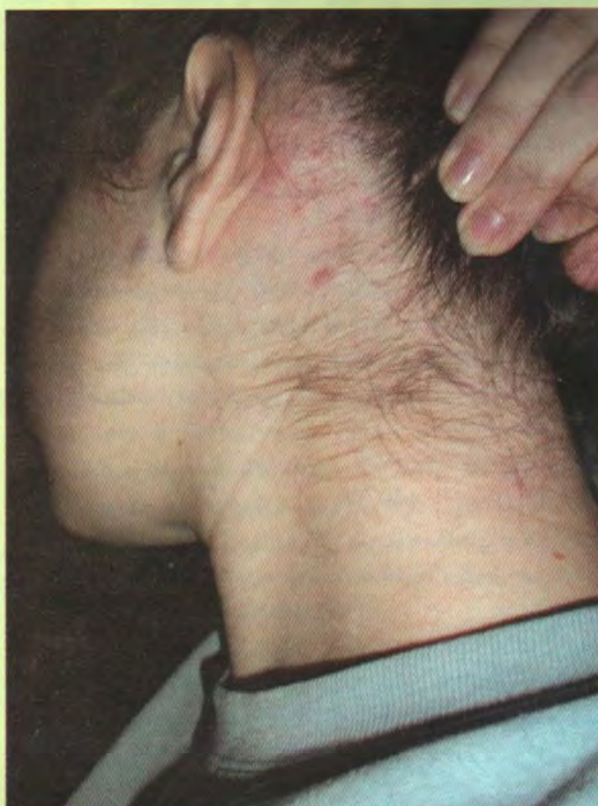
٢ — بەکارهێنانی هەندێک مادده واتە دانانی لە سەر شوێنی مووەکە، وەک: هایدرۆ پیرۆکساید (H_2O_2) یان (Waxing) شەمع کە دەبێتە هۆی پچڕانی ڕەگی موو و نەهێشتنی بەڵام ئەمانە بەکار نایەتچونکە لەوانەیە چونکە لەوانەیە ببێتەی هەوکردنی ڕەگی موو. (Pseudofolliculitis)

٣ — سۆتاندنی ڕەگی موو بە ڕێگەی کارەبایی (Electrolysis) یان ڕێگەی گەرمی .(Thermolysis) کە ئەمانە بە ڕێگەی ئامێری تایبەتی دەبێت بەڵام ڕێگەی کۆنە و



ئازاری زۆرە و کا تێکی زۆری دەوێت، لەوانەیە چەند ساڵێک یان چەند جارێک دووبارە





کردنەوە. هەروەها ڕەگی مووەکە زۆر جار دەبێتە چاڵ (Pitting Scar) یان دەبێتە گۆشتە زیادە (گۆشت پارە ،. Hypertrophic Scar).

٤ — ڕێگەی نوێترین و کاریگەر و پێشکەوتووترین ڕێگەی زانستی بەکارهێنانی لیزەر (Laser): ئەمەش لە ڕێگەی بەکارهێنانی تیشک کە هەڵدەمژرێ لە ڕێگەی ڕەگی مووەکەوە بەکار دێت، وەک: (ئەلیکزاندراید، Alexandride Laser) یان ئامێری (IPL). ئەم تیشکە کە دەدرێ تەنها دەچێتە ناو ڕەگی موو، کە بەر پێست دەکەوێت هیچ کاریگەرێکی خراپی لە سەر پێست نییە، ئەگەر ئافرەتی دووگیانیش بەکاری بهێنێت هیچ کاریگەرییەکی لە سەر کۆرپەلە نابێت لە هیچ مانگێکی دووگیانی. ئەم ئامێرە دەبێت چەند جارێک بەکار بێت، هەر جارێک لەگەل ئەنجامدانی لێزەرەکە لەگەل جارێکیتر (Session) دەبێت بە لایەنی کەم ماوەی (٤ — ٦) حەفتەی لە نێوان بێت. وە هەرچەندە مووەکە ڕەشتر یان ئەستوورتر بێت، ئەوا ئەم ڕێگە چارەیە ئەنجامی باشتری دەبێ. وە بەلایەنی کەم کەم هەشت جار یان دە جار دەبێت بەکار بێت، لە کۆتایی بەکارهێنانەکان (جلسات) ئەنجامی جیاواز ڕوودەدات بەڵام بە لایەنی کەم بە شێوەیەکی هەمیشەیی مووەکە کاڵتر و نەرمتر و بەرباڵوتر دەبێت لە جاری پێشووی، واتە: ئەم ئەنجامە کەمترین ئەنجامی بەکارهێنانی لێزەرە. لە کۆتایی بەکارهێنانی ئەم جۆرە چارەسەرە دەبێت ئەو کەسە بە هیچ شێوەیەک دەست کاری ڕەگی مووەکە نەکات، واتە: ڕێگایەک بەکارنەهێنێ کە مووەکە لە ڕەگەکەی بپچڕێنێ. دەبێ تەنها کورتی بکاتەوە، واتە: هەمان ڕەگی موو کە تیشکی وەرگرتووە بمێنێت.

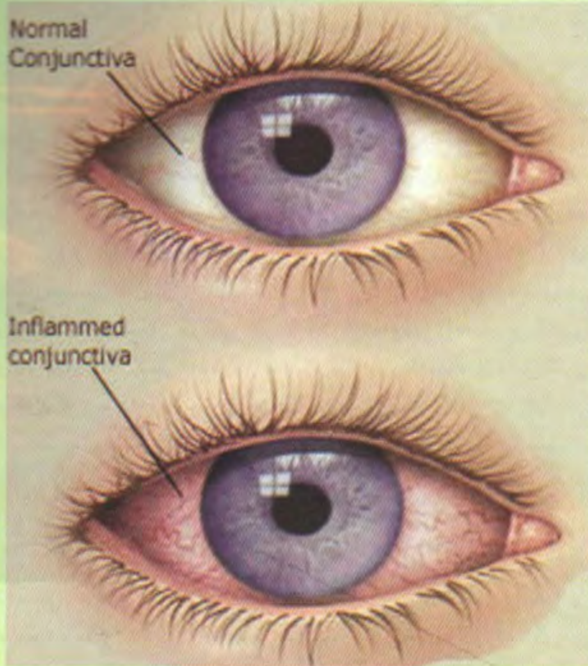
٥ — باشترین ڕێگە بۆ لادانی موو: باشترین ڕێگە بۆ لادانی موو بە شێوەیەکی سەرەکی یان سروشتی لە ئافرەتان بە گشتی دوو جۆرە:

ا. بەکارهێنانی ئەو ڕێگایانەی کە دەبێتە هۆی پچڕاندنی مووەکە لە ڕەگەکەی، وەک: شیلە و مۆم (شمع)، داو لێدان یان هەڵکێشان... بە دووبارە کردنەوەی ئەم ڕێگایانە ئەگەر ئافرەتەکە بینی کە گۆڕانکاری لە ڕەگی مووەکە یان پیکهاتەکەی و ڕەنگەکەی (واتە: ئەستوور بوون، ڕەش بوون یان چڕی) ڕوو نادا یان لە کاتی هاتنەوەی مووەکە زیپکە دروست نابێت (PSEUDOFOLLICULITIS)، ئەوا دەتوانێت ئەم ڕێگایانە بەکار بێنێت بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە بوو، ئەوا: دەبێت ئەم ڕێگایانە بەکار نەهێنێ.

ب. تەنها کورت کردنەوە، بڕین یان تراشینی بەکار بێنێ، کە ئەم ڕێگایە بە شێوەیەکی زانستی باشترە چونکە نابێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاری لە ڕەگی موو تەنها مووەکە لادەبرێت، وە پێکهاتەکەی وەک خۆی دەمێنێتەوە.



چاو سۆر بوونەوە
Conjunctivitis (Pink – eye)



هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بە شێوەیەکی زانستی هەڵس وکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

چاو سۆر بوونەوە
Conjunctivitis (Pink – eye)

چاو سۆربوونەوە بەهۆی هەوکردنی یان داڕووشانی بەشی دەرەوەی چاو دەبێت و وادەکات سپیاتی چاو پەمبە یان سۆر هەڵبگەڕێت و پێ ی دەووترێت: چاو سۆربوونەوە یان (pink eye). بەزۆریش هۆکارەکەی هەستەوەری (حساسیە، Allergy)یان هەوکردنە بە بەکتریا یان پاڵاوتە (ڤایرۆس). ئەم نەخۆشییە توانای تەنینەوە و لێک گرتنەوەی هەیە (contagious) لەبەر ئەوە هەموو ئەندامەکانی ماڵەوە دەبێت دەست جوان بشۆن و منداڵەکانیتر دەست لە چاوی منداڵە نەخۆشەکە نەدەن و پەشتەمالی مندالەکەت جیاواز بێت و دایکەکە ئەگەر دەست لە چاوی منداڵەکەیدا دەستی جوان بشوات.



• چارەسەرکردن:

١- چاوی منداڵەکەت بە ئاوی شلەتێن جوان بشۆ و پاکی بکەرەوە و جیقنەی (ڕیپۆق) لە چاو بکەرەوە ووشکی بکەرەوە.

٢ - ئەگەر پزیشک دەرمانی چارەسەرکردنی بۆ نووسی بوو، جا چ ڕاگوشە یان قەترە بێت چۆن ڕێنمایی کردووی وای بەکار بێنە. ئەگەر منداڵەکانیتر هەمان نەخۆشییان تووش هات، هەمان دەرمان بۆ منداڵەکانیتر بەکار مەهێنە ئەوانیش ببە لای پزیشک.

٣- ئەگەر چاوەکەیتری هەوی نەکرد بوو دەرمانی تێ مەکە.

٤ - دەرمانەکە تا ئەو کاتە بەکاربێنە کە بۆت نووسراوە و لەخۆوە دەرمانەکە مەکڕەوە و دووبارە بەکاری مەهێنەوە، ئەگەر هەوکردنەکە هەر ماوە سەردانی پزیشک بکەوە.

• کەی سەردانی پزیشک بکەی؟

١- پێلوی چاوی منداڵەکە سۆر بۆوە یان ئەستوور بوو.

٢- منداڵەکە گووتی چاوم ڕەشکە و پێشکەی دەکات یان پشێوی لە بینین هەبوو.

٣- منداڵەکەت تای هەبوو و نەخۆش دەردەکەوت.

٤- هەوکردنەکە دوای سێ ڕۆژ چاکتر نەبوو.

٥- پرسیارت هەبوو یان دڵت پێی وەبوو.

پشکنینه پێویستەکان بۆ پیاوان

مرۆڤ لە هەر تەمەنێک دابێت پێویست دەکات گرنگی بە باری تەندروستی خۆی بدات. ئەو ووتە زێڕینە (خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن) هەموو کات پیادە بکات بۆ ئەوەی دوور بێت لە تووشبوون بە نەخۆشی و پەککەوتەیی، هەموو کاتیش بیری ساغ لە جەستەی ساغدایە. تەمەنت هەر چەندێکە درەنگە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی. هەندێک نەخۆشی و هەندێک شێرپەنجە هەیە کە بە هۆی زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و زۆر خۆری و زۆر بوونی قەڵەوی و جگەرەکێشان و پیس بوونی ژینگە و زۆر بەکارهێنانی دەرمان ...هتد. ژمارەیان ڕوو لە زیاد بوونە، ئەمەش وایکرد کە پزیشکان گرنگی زۆر بە بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی بدەن و خەڵک ئاگادار بکەنەوە و ئامۆژگاری بکەن کە زوو بکەونە خۆ بۆ پیادە کردنی هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان. لەو پشکنینانەی کە پێویستە پیاوان بۆ خۆیان بکەن:

١ – شێرپەنجەی گوونەکان (Testicular Cancer): هەر تەمەنی مرۆڤ گەیشت بە چواردە ساڵان، واتە: دوای تەمەنی مێرد منداڵی دەبێت هەموو مانگێک بە خۆی جووتە گوونی بپشکنێت (Testicular Self Examination) بەڵام دەبێت زانایانە گوونەکانی بپشکنێت، ئەگەر تەواوی نەدەزانی ئەوا دەبێت جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات بۆ ئەوەی چۆنیەتی پشکنینی گوونی فێر بکات. ئەو پشکنینە هەموو مانگێک بۆ خۆی بکات. ئامانج لە پیادە کردنی ئەو جۆرە پشکنینە زوو دۆزینەوەی شێرپەنجەی گوونەکان (Testicular Cancer)ـە چونکە ئەو جۆرە شێرپەنجەیە لە پیاوان بەهۆی فەرهەنگی کۆن لەناو کوردەواری و شەرم و نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و هۆشیاری دروستی هەتا بڵاوەی لێنەکات نادۆزرێتەوە هەر بۆیە هەموو کوڕێک تەمەنی بگات بە چواردە ساڵی مانگانە دەبێت بەخۆی هەر دوو گوونی خۆی بپشکنێت.

٢ – شێرپەنجەی پرۆستات (Prostate Cancer): بۆ زوو دەست نیشان کردنی ئەو جۆرە شێرپەنجە کە دوای تەمەنی پەنجا ساڵی زۆرە، دەبێت:

ا. کە پیاوەکە تەمەنی گەیشت بە پەنجا ساڵی دەبێت ساڵانە پشکنینی خوێن بۆ زانینی ڕێژەی (PSA) واتا (Prostatic Specific Antigen) بۆ خۆی بکات لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە پشکنینە لەو پیاوانەی کە شێرپەنجەی پرۆستاتیان (Prostate Cancer) هەیە زۆر بەرز دەبێتەوە. شێرپەنجەی پرۆستات ئێستا لە پیاوان وەکو مۆتەکە وایە بە دوای پیاوان، بۆ پێش گرتن و زوو دەست نیشان کردنی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە پێویستە هەموو پیاوێک دوای تەمەنی پەنجا ساڵی ساڵانە ئەو پشکنینە کە لە خوێن دەکرێت بۆ خۆی بکات.

ب. پشکنینی کۆم بە دەست لە لایەن پزیشک (الفحص الشرجي)، (Digital Rectal Examination): ساڵانە پیاوان دوای تەمەنی پەنجا ساڵی دەبێت سەردانی پزیشک بکات بۆ ئەوەی پزیشکەکە پشکنینی کۆمی بە دەست بکات بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی پرۆستات.

٣ – شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە: دوای تەمەنی پەنجا ساڵی پیاوان بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە پێویستە ئەو پشکنینانە بۆ خۆیان بکەن:

ا. پشکنینی کۆم بە دەست لە لایەن پزیشک ساڵانە.

ب. پشکنینی پیسایی بۆ خوێن کە بە چاو نابینرێت (Fecal Occult Blood Test = FOB): ساڵانە بۆ زوو دەست نیشان کردنی شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە. دوای تەمەنی پەنجا ساڵی ساڵانە ئەو پشکنینە بۆ پیاو دەکرێت. خۆ ئەگەر کەسەکە ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە زۆر بوو، ئەوا: لە تەمەنی چل ساڵیەوە پێویستە ئەو پشکنینە بکات. بەهۆی ئەو پشکنینە دەتوانرێت بزانرێت، ئایا پیسایی کەسەکە بڕی کەمی لە خوێن تێدایە؟! کە ناتوانرێت بە ڕێگای چاو ببینرێت. ئەمەش مانای خوێنبەر بوون دەدات لە کۆئەندامی هەرس، وە نەبێت ئەو پشکنینە تەنیا لە شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە دەربچێت و پۆزەتیف بێت!! بەڵکو لە نەخۆشییەکانی، وەکو: هەوکردنی سورێنچک، مایەسیری، شێرپەنجەی گەدەش نیشانەی پۆزەتیف دەدات. هەروەها هەندێک کات هەیە دەبێت ئەو جۆرە پشکنینە نەکرێت، لەوانە:

١ – خوێنبەربوون لە مایەسیری یان دڕزی کۆم.

٢ — بەکارهێنانی دەرمان ئەسپرین یان دەرمانە ژان لابەرەکان لە حەفتەیەک پێش کردنی پشکنینەکە.

٣ — لە کاتی کەوتنە ناو سوڕی مانگانە لە ئافرەتان یان بەسەر چوونی سێ ڕۆژی دوای سوڕی مانگانە.

پێش سازدانی پشکنینەکە بە سێ ڕۆژ دەبێت ئەو ئامۆژگاریانە لەبەر چاو بگیرێت:

ا. دوورکەوتنەوە لە خواردنی گۆشتی سوور و جەرگ.

ب. ئەو سەوزە و میوانە نەخورێت، بۆ نموونە: گندۆرە و توور.

ت. ڤیتامین (C) لە ڕۆژێکدا لە (٢٥٠ گم) زیاتر نەخورێت.

پ. چۆن پشکنینەکە دەکرێت: سێ نموونە لە پیسایی لە سێ جاری جیاواز یان لە سێ ڕۆژی جیاواز وەردەگیرێت. بەهۆی دارۆکەکەوە هەندێک لە پیساییەکە لە سەر پارچەیەکی بچووک دادەنرێت. لە شوێنێکی دوور لە تیشکی ڕۆژ و گەرمی و هەر ماددەیەکی کیمیاوی هەڵدەگیرێت، دوای ئەوە هەر سێ نموونەکە وەردەگیرێت ئەو کات بۆ تاقیگە دەنێردرێت. ئێستا تاقیکردنەوەی باشتر لەمە هەیە بۆ زانینی بڕی کەم لە خوێن لە ناو پیسایی پێیدەووترێت: (Fecal Immunochemical Test) FTI.

ج. نـــاو بـیـنـی قـۆلـۆنـی لـــوول پـــێـــچـــی (Flexible Sigmoidoscopy) هەر پێنج ساڵ جارێک: ئەو پشکنینە لە تەمەنی پەنجا ساڵی دەکرێت، دواتـر هـەر پێنج ساڵ جارێک دووبارە دەکرێتەوە. پشکنینەکە لە (٥ — ١٥) خولەک دەخایەنێت. بە ڕۆژێک تا دوو ڕۆژ پێش کردنی ناو بینەکە دەبێت کەسەکە هۆقنە بکرێت یان دەرمانێکی ڕەوانی وەربگیرێت بۆ ئەوەی قۆلۆن بەتاڵ بکرێت لە هەموو پیساییەک هەتا بە ئاسانی دیواری قۆلۆن ببینرێت. ناو بینەکە لە سۆندەیەکی نەرم کە ئەستووریەکەی هەندەی قامکی ئەنگووست دەبێت پێکدێت. پزیشک لە ڕێگای دەرچەوە سۆندەکە دەباتە ژۆرێ و لە ڕێگایەوە ڕێکە و بەشی کۆتایی قۆلۆن دەبینرێت. ئەگەر هاتوو هەر گرێیەک لە قۆلۆن هەبوو یان گۆڕانکاری لە دیواری قۆلۆن هەبوو دەتوانرێت لە ڕێگای ئەو ناو بینەوە دەبینرێت.

جاری وا هەیە تیلمەکیش بە ڕێگای ئەو ناخ بینە بۆ چاندن وەردەگیرێت بەڵام جێگای مەترسی نییە چونکە لە کاتی وەرگرتنی هیچ ئازارێک دروست ناکات. ئەو پشکنینە هیچ ئازاری نییە تەنیا ئەوە نەبێت کەسەکە ڕەنگ بێت هەست بکات پێچی بە زگ دادێت.

د. یان هۆقنەی باریۆم لە کۆم: (Double Contrast Barium Enema) هەر پێنج ساڵ جارێک.

هـــ. یـــان نـاوبـیـنـی قـۆلـۆن (Colonoscopy) هـەر دە ساڵ جارێک. لە سەرەتای تەمەنی پەنجا ساڵی ئەو پشکنینە دەکرێت، دواتر: هەر دە ساڵ جارێک دووبارە دەکرێتەوە. پشکنینەکە ماوەی نیو تا یەک سەعات دەخایەنێت. پشکنینەکە پێویستی بە بەنج هەیە، پزیشک لە ڕێگای دەرچەی کۆم ناو بینەکە دەباتە ژوورێ، ڕێکە و هەموو قۆلۆن دەپشکنێت.

* بەمەش دەردەکەوێت هەر کەسێک تەمەنی گەیشت بە پەنجا ساڵی، دەبێت: پشکنینی کۆم بە پەنجە (DRE) لە لای پزیشک بۆی بکرێت (+) دەگەل: پشکنینی بینینی خوێن لە پیسایی کە بە چاو نابینرێت (FOBT)، (+) دەگەل: یەک لەو پشکنینانەی خوارەوە:

١. ناو بینی لوول پێچی قۆلۆن هەر پێنج ساڵ جارێک.

٢. یان هۆقنەی باریۆمی کۆم هەر پێنج ساڵ جارێک.

٣. یان ناو بینی قۆلۆن هەر دە ساڵ جارێک.

* دەبێت ئەوەش لە بەر چاو بگیرێت، کە ئەو کەسانەی ئەگەری مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی قۆلۆن و ڕێکە هەیە، بۆ نموونە: ئەو کەسەی لە خانەوادەکەیان کەسێکیان تووشی ئەو جۆرە شێرپەنجەیە بووە یان کەسەکە پێشتر تووش بووبێت و مەترسی سەر هەڵدانەوەی هەبێت. دەبێت: ئەو پشکنینانە لە تەمەنێکی زووتر واتە بەر لە پەنجا ساڵی بۆ بکرێت.



هەواڵی پزیشکی



شۆڕشێک لە بواری فریاکەوتنی خێرا (دروست کردنی خوێنی دەست کرد)

زانایان لە کاتی ئێستادا خەریکی ئامادە کردنی شلەیەکی هاو شێوەی خوێنی مرۆڤن، کە دەتوانرێت لە جیاتی خوێن لە کاتی لە ناکاو و کتوپڕ بدرێت بەو کەسانەی کە پێویستیان بە خوێن هەیە، کە ئەم هەنگاوە بە شۆڕشێک دادەنرێت لەو ناوچانەی کە تووشی ڕووداو و کارەسات دێن و پێویستیان بە خوێن زۆر دەبێت. زانایان ئەوەیان ڕوون کردەوە: کە لەم نزیکانەدا لە توانا دەبێت ئەو خوێنە دروست کراوە بە کار بهێنرێت. کە لە خانەکانی مۆخی ئێسک لە کاتی چاندنی ئەندامەکانی لەش وەرگیراوە. پێش بینیش دەکرێت: لەو دوو بۆ سێ ساڵەی داهاتوو ئەو خوێنە لە سەر مرۆڤیش تاقی بکرێتەوە بۆ زانینی ئایا دەتوانرێت بدرێت بە مرۆڤ. لەگەڵ ئەوەی ئەو جۆرە خوێنە هەموو کات بە کار نایەت بەڵام دەرکەوتنی ئەو جۆرە داهێنانە بە شۆڕشێک لە بواری فریاکەوتنی خێرا دادەنرێت بەتایبەتی لەو ناوچانەی کە دەم و دەست پێویستیان بە خوێن دەبێت، کە کارەسات و ڕووداوی کتوپڕ و شەڕ و شۆڕیان زۆر تێدا ڕوو دەدات یان ئەو ناوچانەی بانکی خوێنیان لێ نییە! بە هۆی ئەم داهێنانە دەتوانرێت ژیانی هەزاران کەس لە مردن ڕزگار بکرێت.





زەمتەکان زۆرتر تووشی نەخۆشییە درێژ خایەنەکان دەبن

زانایان لەو بڕوایەدان کە تەمبەڵی و زەمتەیی هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی، وەکو: قەڵەوەی و نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی جەرگ (بە هۆی چەوری). تەمبەڵی و زۆر خۆری هۆکارن بۆ تێکدانی زیندە چالاکییەکانی ناو لەش، ئەوەی زانراویشە کە نزیکەی (٢٥٪) لە هاووڵاتیانی ئەمریکا شێوازێکی ژیانی تەمبەڵ دەژین، وە (٧٥٪) وەرزش ناکەن. زاناکان ئەوەیان بۆ ڕوون بۆوە کە ئەو کەسانەی چالاکن و ڕۆژانە زیاتر لە دە هەزار شەقاو دەڕۆن و دواتر تەمبەڵ دەبن (کەمتر لە پێنج هەزار شەقاو دەڕۆن) بە هۆی ئەو گۆڕانە فەسلەجییەی لە ناو لەش ڕوو دەدات ئەگەری تووشبوونیان بە قەڵەوی و نەخۆشی شەکرە زۆر دەبێت، هەروەها ئەو کەسانەی کە زۆربەی ژیانیان بە دانیشتن بە سەر دەبەن و کەمتر دەجووڵێنەوە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشییە درێژ خایەنەکان زۆر دەبێت هەر لەبەر ئەوە پێویستە شێوازی ژیانیان بگۆڕن بۆ ئەوەی هەموو کات جەستە و تەندروستییەکی باشیان هەبێت. ئەو جۆرە کەسانەی کە زۆر دا دەنیشن قەڵەو دەبن بەڵام بە خۆیان هەست ناکەن و نایەنە ئەو باوەڕەی کە قەڵەو بوون. هەر بە هۆی زیاد بوونی ژمارەی ئەو کەسانەی قەڵەون و تەمبەڵن، نەخۆشی چەوری لە سەر جەرگ زیاد دەبێت! کە تا ڕادەیەک بە نەخۆشییەکی نوێ دا دەنرێت و زۆر باوە لە ناو خەڵک لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا، ئەمەش دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە ناو جەرگ و کەمتر کارا بوونب هۆرمۆنی ئەنسۆلین و لە ئەنجامدا تووشبوون بە نەخۆشی شەکر. هەر لەبەر ئەوە پێویستە ڕۆیشتن زیاد بکرێت و وەرزش بکرێت و بە لایەنی کەم ڕۆژانە (دە هەزار) شەقاو مرۆڤ بە پێ ڕێ بکات بەڵام نابێت هەمووی لە یەک جار بێت بەڵکو ووردە ووردە و هەر سەعاتی هەزار شەقاو ئامانجێکی چاک دەپێکرێت. هەر بۆ هەمان مەبەست: ئەوە دەر کەوتووە کە ئەو کەسانەی پیر بوون و بە ناو ساڵ کەوتوون ئەگەر بجووڵێنەوە و وەرزش بکەن ئەوا کەمتر تووشی لە بیر چوونەوە و کەمی بیر تیژی و بیر نە هاتنەوە و خەلەفان دەبن بە بەراوورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کە تەمبەڵن، وەرزش کردن لە پیران هەر وەکو لە گەنجان یارمەتیدەر دەبێت کە بیریان تیژ بێت و دوور بن لە تووشبوون بە نەخۆشی خەلەفان.

خواردنی ماسی مرۆڤ لە تووشبوون بە نەخۆشی خەلەفان دوور دەخاتەوە

پزیشکانی ئەمریکا بینوویانە کە خواردنی گۆشتی ماسی یارمەتی مرۆڤ دەدات کە بیری تیژ بێت و لە نەخۆشی بیرچوونەوە و خەلەفان بە دوور بێت. ئەمەش ئەو کاتە دەرکەوت کە دیراسەیەکیان لە سەر کۆمەڵە بە ناو ساڵکەوتوویەک سازدا بوو، بینرا: ئەگەر گۆشتی ماسی حەفتەی یەک جار بخورێت ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی خەلەفان بە ڕێژەی سێ بۆ پێنج جار کەمترە بە بەراوورد لەگەل ئەو کەسانەی کە گۆشتی ماسی ناخۆن! ئەو دیراسەیە ئەوەشی ڕوون کردەوە: کە ماسییەکە دەبێت چاک ئامادە کرا بێت هەتا پێکهاتەکاتەکانی لە ترشە ئەمینییەکان (کۆمەڵەی ئۆمێگا٣) هەمووی تێدا بێت کە دەورێکی کاریگەر لە دروستی خانەکان مێشک دەگێڕێت. ئەو ئۆمێگایە یارمەتی چوونی خوێن بۆ مێشک دەدات، بەمەش بڕی مادده ژەهراوییەکان لە مێشک کەم دەکات و کەمتر هەوکردن لە مێشک ڕوو دەدات، کە ئەمانە هەمووی هۆکار دەبن لەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی ئەلزهایمەر کە جۆرێکی باوی نەخۆشی بیرچوونەوە و خەلەفانە کەم بکات. ئەو دیراسەیەش لە سەر کۆمەڵەک بە ساڵا چوو کە پێکهات بوو لە (٢٦٠) کەسی خۆ بەخش کە نێوەندی تەمەنیان (٧٦) ساڵ بوو کرا.



دۆزینەوەی شورنقەیەک دژی شێرپەنجە لە ئایندەیەکی نزیکدا

لەوانەیە لە ماوەی سێ ساڵی داهاتوودا شورنقەیەک دژی نەخۆشی شێرپەنجە ئامادە بکرێت، بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شێرپەنجە کە ئەگەر سەرکەوتن بە دەست بێنێت ئەوا ئایندەیەکی باش بۆ خۆی مسۆگەر دەکات. شورنقە لە سەر دەزگای بەرگری لەش کار دەکات و هانی دەدات و گرێیە شێرپەنجەییەکە لە ناو دەبات، ئەو شورنقەیە لە نزیکەی (٩٠٪)حالەتەکانی شێرپەنجەی مەمک تاقیکراوەتەوە. تاقیکردنەوەک کە لە سەر مشک کراوە، ئەو شورنقەیە بە هۆی دروست کردنی دژە تەن شاڵاوی بردۆتە سەر گرێیە شێرپەنجەییەکە و لە ناوی بردووە و لە هەر دوو جۆرە شێرپەنجەی مەمک و شێرپەنجەی پەنکریاس سەرکەوتنی بە دەست هێناوە. لە کاتی ئێستادا تیمێک لە پسپۆڕان لە زانکۆی جۆرجیا تاقیکردنەوەیان لە سەر خانەکانی لەشی مرۆڤ دەستی پێکردووە، بە هیوای ئەوەی لە ساڵی (٢٠١٣ز) تاقیکردنەوە لە سەر مرۆڤیش دەست پێبکات. ئەو شورنقەیە دەبێتە هۆی کارا کردنی دەزگای بەرگری لەش و چالاک بوونی و بەمەش هەر سێ بەشەکەی دەزگای بەرگری لەش هۆکار دەبن لە لە ناو بردنی شێرپەنجەکە.



پیس بوونی ژینگە پێست لە ناو دەبات

دیراسەیەکی نوێ دەریخست: کە پیس بوونی ژینگە ئەگەری لە ناو چوونی پێست زیاد دەکات، ئەمەش هەمووی بە هۆی کار دانەوەی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی لە سەر پێست. دیارسە سەرەتاییەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە پیسبوونی ژینگە لە زۆربەی شارەکان هەیە! ئەگەری لە ناو بردنی پێست زیاد دەکات بە تایبەتی لە کاتی بەر کەوتنی بەر تیشکی خۆر، ئەمە لەگەل گۆڕانی کەش و هەوا و جگەرە کێشان لەگەل تیشکی سەروو وەنەوشەیی هەماهەنگ دەبن لە لە ناو بردنی پێست. زاناکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە بەر کەوتن بەر تیشکی سەروو وەنەوشەیی ئەگەری لە ناو بردنی پێست زیاد دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست. ئەو زانایانە هەستان خانەکانی پێست لە ناو چەند هۆدەیەکیان دانا، کە یەکێکیان تیشکی سەروو وەنەوشەیی، ئەویتر تیشکی سەروو وەنەوشەیی و گەرمی هەتا پلەی (١٠٤) فەرهەنهایت دانا. یەکێکیتر تیشکی سەروو وەنەوشەیی و ساردی لە پلەی کەمتر لە سفری سەدی و ئەویتر تیشکی سەروو وەنەوشەیی لەگەل بای توند، یەکێکیتر تیشکی وەنەوشەیی لەگەل ئۆزۆن. لە کۆتاییدا، ئەو پزیشکانە ئامۆژگاری خەڵکیان کرد: کە خۆ پارێزی لە تیشکی خۆر بکەن، بە تایبەتی لەو شوێنانەی کە ئاو و بەفر و لمی زۆرە!! لەبەر ئەوەی ئەگەری سۆتاندنی پێست بە تیشکی خۆر زیاد دەکات. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر کەسێک لەو ناوچانە دەژیا و لەو شوێنە پیس بوونی ژینگەش هەبوو، دەبێت تۆکمەتر هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکات.



نۆڕینگە

نەخۆشییەکانی دڵ



پ/ خالد قادر، هەولێر، تەمەن: ٤٨ ساڵ: چۆن دەزانم نەخۆشی دڵم هەیە؟ ئایا هیچ نیشانەیەکی دیاریکراوی هەیە؟ چ فەحسێک بکەم بۆ دڵ باشە؟ ئەو ئەسباب و فەحسانە چین، هەتا بزانم نەخۆشی دڵم هەیە یان نا؟

و/ خۆپاراستن هەنگاوێکی گرنگە بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکانی دڵ، ئێستا دەرکەوتووە ئەگەر مرۆڤ زوو بکەوێتە خۆ بۆ پارێزی کردن ئەوا دوور دەبێت لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ یان ئەگەر ئامادە باشی تێدا بوو ئەوا درەنگتر تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت. ئەگەر مرۆڤ یەک لەم نیشانانەی نەبێت، وەک:

١. زوو ماندوو بوون و هەست کردن بە بێتاقەتی و هێنکە هێنک کردن و دەو بەش بوون لە کاتی ماندوو بوونی کەم بۆ نموونە: بە سەر قاندرمە کەوتن.

٢. هەست کردن بە بەین تەنگی لە کاتی ماندوو بوون یان لە نیوە شەو لە گەرمی خەوێ لەبەر تەنگە نەفەسی لە خەوێ بە خەبەر دێت.

٣. هەست کردن بە بوونی فشار یان ئازار لە سەر سینگ و قۆڵی چەپ.

٤. سینگ ئێشان و ئازاری سینگ لە لای دڵ و قۆڵی چەپ دوای نان خواردن و لەسەر تێری.

٥. پەنمانی پێیەکان.

٦. دڵە کوتێ.

٧. لێو شین و مۆر هەڵگەڕان.

بۆیە ئەگەر مرۆڤ یەک لەو نیشانانەی سەرەوەی نەبێت، پێویست ناکات هیچ پشکنینێک یان فەحسێک بۆ خۆی بکات. سەبارەت بە فەحس کردنیش، ئەوا: بە هیچ جۆرێک نابێت بە خۆمان لە خۆوە بچین پشکنین بکەین، بەڵکە لە کاتی بوونی ئەگەری نەخۆشی دڵ ئەوە تەنها کاری پزیشکە بڕیار بدات کیهە پشکنین بکەیت. هەندێک لە نەخۆشەکان پێویستیان بە ئیکۆی دڵ هەیە، کەچی هەندێکیتر پێویستیان بە قەستەرە هەیە. لەوانەیە نەخۆشێکیتر تەنیا پێویستی بە هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی یان لە کاتی ماندوو بوون هەبێت. بۆیە تەنیا پزیشک بڕیار دەدات چ پشکنینێک بۆت بکات، ئەویش دوای گوێگرتن لە نەخۆشەکە و پشکنینی بە دەست.

پ/ ناسک لە کەور گۆسک، تەمەن: ٣٢ ساڵ: هیچ نەخۆشییەکی دڵ هەیە کە مانع بێت لەوەی کچ مێرد بکات؟

و/ نەخۆشییەکانی دڵ گەلێک زۆرن و جیاوازن! هەندێک نەخۆشی دڵ زگماکییە و هەندێک نەخۆشی دڵ پەیوەندی بە تەسک بوونەوەی سۆرە دەمارەکانەوە هەیە، نەخۆشی ماسولکەکانی دڵ و نەخۆشی زمانەکانی دڵ هەیە. لە کاتی تەمەنی شوو کردن نەخۆشی تەسک بوونی سۆرە دەمارەکان کەمە و نییە بۆیە حیسابی بۆ ناکەین. هیچ نەخۆشییەکی دڵ نییە کە بەربەست بێت لەوەی کچ شوو بکات بەتایبەتی ئەگەر کچەکە توانای ڕاپەڕاندنی کار و ئەرکەکانی خێزانداری هەبێت، شوو کردن دڵنیایی و خۆشی و داوەرانەوەیە بەمەش کاردانەوەی چاکی بۆ سەر نەخۆشی دڵەکە دەبێت. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر کچێک نەخۆشی دڵی هەبێت و ژیانی ئاسایی خۆی بباتە سەر، واتە: دەست و پێی شین و مۆر هەڵنەگەڕێت یان تووشی تەنگەنەفەسی نەبێت ئەوا دەتوانێت شوو بکات. سەبارەت بە دووگیانی بوون ئەوە باسێکیترە چونکە هەموو دەزانین دووگیانی بوون کاری دڵ زیاد دەکات و باری گران دەکات. بۆیە کچ ئەگەر نەخۆشی دڵی هەبوو، شووی کرد پێش ئەوەی دووگیان بێت دەبێت ڕاوێژی پزیشکی دڵ وەربگرێت، چونکە هەندێک نەخۆشی زگماکی دڵ هەیە یان نەخۆشی زمانەکانی دڵ یان نەخۆشی ماسولکەکانی دڵ هەیە ئەگەر هاتوو ژنەکە دووگیان بێت ئەوا کاری دڵ گرانتر دەکات و لەوانەیە ژیانی بخاتە مەترسیەوە.





پ/ کوردۆ ئەنوەر، هەولێر، تەمەن: ٣٢ ساڵ: هۆکارەکانی تووشبوون بە زەبحەی سەدری چییە؟

و/ (الذبحه الصدريه) بە کوردی سینگە کوژێ، ژانە سینگێکە بە هۆی کەم خوێن چوون بۆ ماسولکەکانی دڵ تووشی مرۆڤ دێت. یەکێک لە هۆکارە باوەکان بریتیە لە ڕەق بوون یان تەسک بوونی سۆرە دەمارەکانی دڵ. بەشێوەیەکی گشتی هۆکارەکان، ئەمانەن:

١. گیران یان تەسک بوونی سۆرە دەمارەکانی دڵ: بە هۆی نیشتنی چەوری لە سەر دیوی ناوەوەی سۆرە دەمارەکان و وورده وورده خڕ بوونەوەی و دروست بوونی قەتماغە دەبێتە هۆی گیرانی سۆرە دەمارەکان. هۆکارە یارمەتیدەرەکانی گیرانیش بریتین لە: زیاد بوونی چەوری ناو خوێن، جگەرە کێشان، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، نەخۆشی شەکرە، وەرزش نەکردن و تەمبەڵی، زیاد بوونی کێشی لەش و هۆکاری بۆماوەیی.

٢. هەندێک نەخۆشی کە تووشی شاخوێنبەر دێن، وەکو: نەخۆشی بەهجەت.

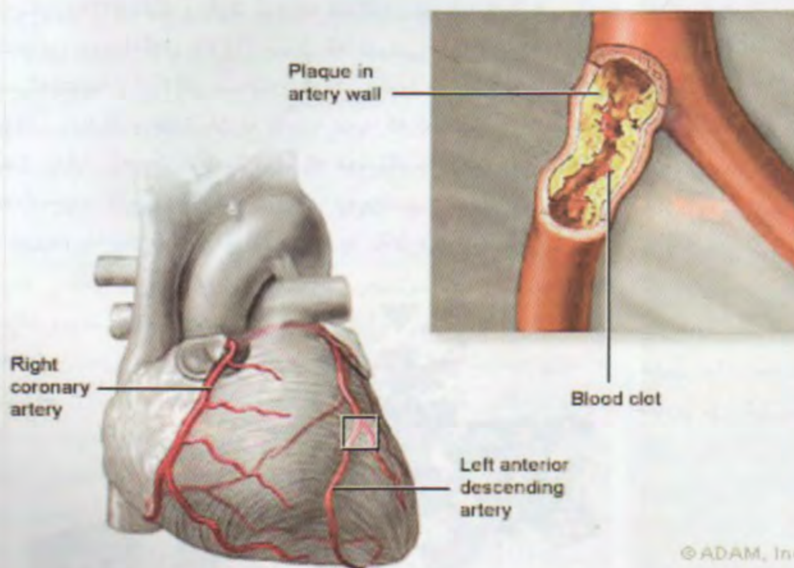
٣. گیرانی سۆرە دەمارەکانی دڵ بە هۆی چوونی تۆپەڵی قەتماغەی خوێ.

٤. پێویستی زۆری ماسولکەکانی دڵ بە خوێن، هەرچەند سۆرە دەمارەکان تەواون بەڵام دڵ گەورە بووە و پێویستی بە بڕی زۆرتر لە ئۆکسجین هەیە، وەکو: لە کاتی ئەستوور بوونی دڵ.

٥. نەخۆشییە زگماکییەکانی سۆرە دەماری دڵ، کە دڵ بە خوێن ئاو دەدات.







پ/ کاردۆ ئەنوەر، هەولێر، تەمەن ٤١ ساڵ: ئایا بەکارهێنانی دەرمانی ئەسپرین، باشە یان نا؟ هیچ نەخۆشییەکم نییە، بەکاری بهێنم سوودی هەیە؟

و/ دوای تەمەنی بەناو ساڵ کەوتن، زۆر لە پزیشکان لەو نەخۆشانەی کە ئامادە باشیان تێدایە و هۆکاری مەترسیداری تووشبوونیان بە نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک هەیە، دەرمانی ئەسپرین (کە لەناو خەڵکی بە حەبی پەمبەی تای ناوزەد کراوە) دەدات بەو نەخۆشانە، ئەوە لەوانە ئەگەر مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی دڵیان هەبێت بەڵام نابێت نەخۆشی ڕەبۆ یان نەخۆشی برینی گەدە و دوانزدە گرێیان هەبێت. ئەگەر ئەو حالەتانەی ڕێگرە لە بەکارهێنانی ئەسپرین نەیان بوو، لە هەمان کاتدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زۆر بوو ئەو کات پزیشک دەرمانی ئەسپرین بە ژەمی (١٠٠ — ٣٠٠ مگم) دەدات بە کەسەکە وەکو هەنگاوێکی سەرەتایی خۆپاراستن بەڵام ئەگەر کەسێک بەناو ساڵ کەوت بوو و هیچ هۆکارێکی مەترسیداری تووشبوونی بە نەخۆشییەکانی دڵ نەبوو، ئەوا نابێت ئەو دەرمانەی بدرێتێ. لە هەموو حالەتەکاندا ئامۆژگاری ناکرێت هیچ کەسێک ئەو دەرمانە بە بێ ڕاوێژی پزیشک و لە خۆوە بەکار بهێنێت.

نەخۆشییەکانی منداڵان



پ/ کامەران حەسەن، خەبات: منداڵەکەم تەمەنی هەشت ساڵە هەتا ئێستا زۆربەی شەوان میز بە خۆی دادەکاتن؟ چارەسەری چییە؟

و/ ا. میز بە خۆ داکردنی شەوانە یان خۆ تەڕ کردن حالەتێکی نەخۆشی باوە لە منداڵان لە سەرووی تەمەنی پێنج ساڵ، منداڵ دوای تەمەنی پێنج ساڵی کۆنترۆلی لەسەر کرداری میز کردنی دەبێت و کەی بیەوێت دەتوانێت میز بکات و ئەگەر نەیەوێت میز ناکات. ئەم دیاردەیە زۆر باوە و نزیکەی (٥٪) ی منداڵان دوای تەمەنی پێنج ساڵی بە شەوێ خۆ تەڕ دەکەن کە ئەمەش کاردانەوەی دەروونی و ئازاری زۆر بۆ منداڵەکە دروست دەکات، ئەم جۆرە دیاردەیە بە زۆری لە منداڵی نێرینە زۆرتر لە مێینە دەبینرێت. نەخۆشیەکەش دوو جۆری هەیە، یەکیان: ئەو منداڵانەن کە پێشتر هیچ نەیان توانیوە میز کۆنترۆل بکەن، واتە: بەردەوام حەفازەیان هەڵگرتووە، دووەمیان: ئەوانەن کە بۆ ماوەیەک شەوێ نووستووە و هیچ میزیان لە بنە خۆ نەکردووە، بەڵام لە وەختێک باوک و دایک بۆیان دەردەکەوێت منداڵەکەیان شەوێ میزی بە خۆی دادەکاتن (ئەوانەی حەفازەیان فڕە داوە و دواتر دووبارە پێویستیان پێ بووە).

ب. هۆکارەکانی: ١ - ڕانەهێنانی منداڵ لەسەر ئەوەی کەی ویستی میز بکات و کەی میزی ڕابگرێت. ٢ - منداڵەکە زۆر کافایین وەربگرێت (وەکو: کۆلا و چوکلێت و چای.هتد). ٣- زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی لە درێژایی بیست و چوار سەعات و بەتایبەتی لە شەودا پێش چوون بۆ خەوتن. ٤ — لەوانەیە هۆکارەکەی تێکچوون بێت لە ئاستی هۆرمۆنی دژە میز کردن (ADH) لە ناو خوێندا. ٥ — باری دەروونی منداڵەکە، بەتایبەتی (ئەگەر ماڵ و گواستبێتەوە، نارێکی و نەگونجانی نێوان باوک و دایک، یان برایەک یان خوشکێکی لە دایک بوو بێت یان مردنی یەک لە ئەندامانی خانەوادەکەی). ٦ — ئەو جۆرە نەخۆشییە لە ناو ئەو خێزانانە باوە کە باری ئابووری و کۆمەڵایەتی کەمە و زۆر جێگیر نییە.

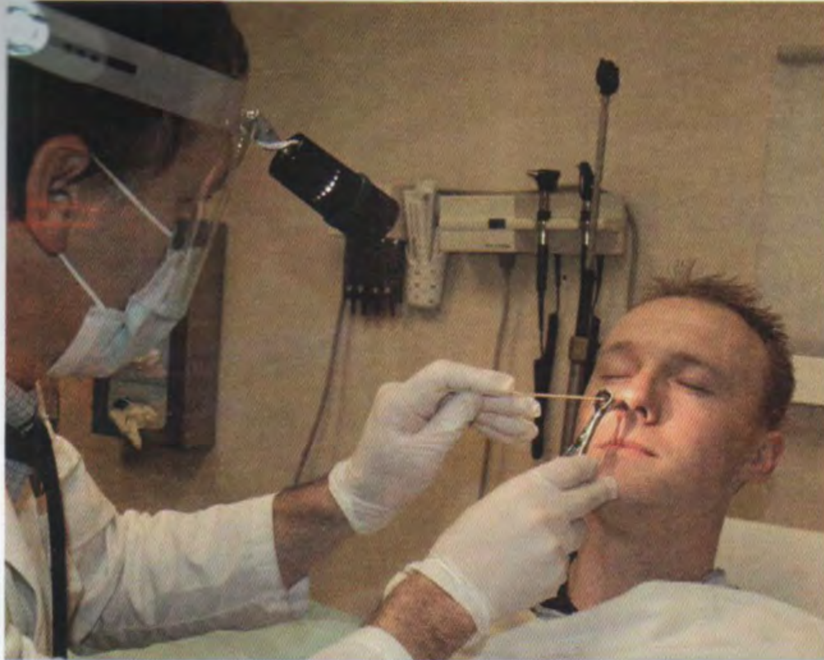
ج. چارەسەر: نابێت بە هیچ جۆرێک چاو لە منداڵەکە سۆر بکرێتەوە یان قسەی پێ بگووترێت. منداڵەکە هان بدرێت کە هەوڵ بدات میز بە خۆی دانەکات و ئەگەر بە خۆی دانەکرد، دیاری بۆ بکڕدرێت. منالەکە ڕابهێنرێت کە شەوان دوو سەعات پێش نووستن شەوانە شلەمەنی نەخواتەوە (بەتایبەتی: چایە و قاوە و کۆلا، هەروەها شەوانە چوکلێت نەخوات). وە پێش ئـەوەی بچێتە ناو جێ بچێتە ئاو دەست و میز بکات، ئەو کات بچێت بخەوێت. ئەگەر هەر سوودی نەبوو، دایک یان باوک یەکێکیان دەتوانێت شەوان منداڵەکە ڕاست بکاتەوە و میزی پێ بکات. ئەگەر هەر چارەسەر نەکرا، ئەوا: دەبێت سەردانی پزیشک بکات و هەر منداڵەک گەیشت بە تەمەنی هەشت ساڵ و شەوانە خۆی تەڕ دەکرد، دەبێت پزیشک دەرمانی چارەسەری بدرێتێ.

پ/ عومەر حەسەن، شاوێس: منداریکم هەیە تووشی نەخۆشی ئۆتیزم بووە، لەبەر ئەوە مندار بوونمان ڕاگرتووە. دەرێن: لەوانەیە منداریتریشتان ببێت هەمان نیشانە و نەخۆشی هەبێت، ئایا ڕاستە؟

و/ زۆر دیراسە و لێکۆڵینەوە لە سەر نەخۆشی خوود تەنیایی (ئۆتیزم) کراوە بینراوە کە ڕێژەی (٣,٥٪) لە خوشک و براکانی ئەو منداڵەی کە نەخۆشی ئۆتیزم (خوود تەنیایی) هەیە ئەگەری تووشبوونیان بەو نەخۆشییە هەیە. لە دیراسەیەکیتر لە لەندەن لە ساڵی (١٩٩٤ز، Patrik Botton in London) دیراسەی لەسەر (١٩٥) دایک و باوک کرد کە منداڵیان تووشی نەخۆشی خوود تەنیایی بووە لەگەل (١٣٧) منداڵ کە تووشی ئەو نەخۆشییە بوونە دەرکەوت کە (٦٪) لەو منداڵانەی تووشی خوود تەنیایی بوون ئەگەری بوونی خوشک و برایتریان لە ئایندە هەیە کە تووشی ئەو نەخۆشییە ببن. زانایان ئەوەیان دیاریکردووە کە هەندێک جۆری نەخۆشی ئۆتیزم بۆماوەییە، کەچی جۆریتر لەوانەیە پەیوەندی بە هۆکاری کیمیایی دەوروبەر هەبێت وەکو ژەهراوی بوون بە ڕێاێ و ماددەیتر.



نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ



پ/ نیگار ئەحمەد، هەولێر، تەمەن: ٢٥ ساڵ: هەست بە ژانێک دەکەم لە پشت گوێی ڕاست، ناوە ناوە وەکی تەزییەک دێت و دەڕوات، هەروەک دەرزییەکی تێ ڕابکەیت وایە. خۆم نیشانی دکتۆر داوە و دەرێت گوێت عەیبی نییە، هۆکاری چییە؟

و/ مادام ژانت لە پشت گوێی ڕاستە و لە ناو گوێ نییە، ئەوە ژانی گوێ نییە بەڵکو ژانی شوێنێکیترە و دایتیەوە ئەوێندەرێ، بۆ نموونە: هەوکردنی هەوک یان هەوکردنی لەوزەتێن یان هەوکردنی ددان (بەتایبەتی ددانی ژێری) یان هەوکردنی جومگەی کاژێر. بۆ زانینت ژانی گوێ بەردەوامە و زۆرە و دەداتەوە ناو گوێ.

پ/ هەرێم هیوا، تەمەن ١٩ ساڵ، چەمچەماڵ: من بەردەوام خوێن لە لووتم دێت بەتایبەتی لە وەرزی هاوین، زۆر کات کە لە خەو هەڵدەستم یان دەچم دەست نوێژ بگرم، خوێن لە لووتم دێتە خوارێ. هۆکاری چییە و چارەسەری چییە؟



و/ هەندێک کەس لە خۆڕا موولووله خوێنبەرەکانی کەپوویان (لووتیان) ناسکە، بەبێ هۆیەکی دیاریکراو ناوە ناوە تووشی خوێنبەر بوون دێن. کەچی لە کەسانیتر خوێنبەر بوون لە کەپوو چەندەها هۆکاری هەیە، لەوانە: بە هۆی بەرکەوتنێک بەر کەپوو کە دەبێتە هۆی خوار بوونی کەپوو لەبەر ئەوە لەگەڵ هەر ماندوو بوونێکی کەم یان بەرزبوونەوەیەکی کەم لە پلەی گەرمی بۆ نموونە لە هاوین دوای چوونە بەر خۆر یان لە کاتی نووستن لەبەر ئەوەی بۆ نووستن مرۆڤ ڕادەکشێت، ئەمە دەبێتە هۆی کشانی موولووله خوێنبەرەکانی کەپوو بە هۆی گەرمی و بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش لە کاتی نوستن. هەتا لە کاتی دەست نوێژ هەڵ گرتن بە هۆی ئاو لە کەپوو وەرکردن و کەپوو فن کردن دەبێتە هۆی خوێنبەر بوون لە موولووله خوێنبەرەکانی کەپوو، لە ئەنجامدا کەپوو داڕسان. هۆکاریتریش هەن، وەکو: کەپوو داڕسان بە هۆی سەرما بوون و سەرما بردن یان کەپوو داڕسان بە هۆی نەخۆشییەکانی گورچیلە یان بە هۆی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن یان ڕەقبوونی موولووله خوێنبەرەکان یان بە هۆی خواردنی ئەو دەرمانانەی کە خوێن شل دەکەنەوە. چارەسەر کردنیشی: بە چارەسەر کردنی هۆکاری کەپوو داڕسانەکە دەبێت، لە سەرەتا دەبێت هەوڵ بدەین خوێن بەربوونەکە ڕابگرین ئەویش بە گرتنی بەشی پێشەوەی کەپوو بە هەر دوو پەنجەی (پەنجە گەورە و دۆڕە درێژ) بۆ ماوەی (٣ — ٥) خوولەک توونڈی دەگرین و بە ڕێگای دەم هەناسە دەدەین. دای ڕاوەستانی کەپوو داڕسانەکە دەبێت سەردانی دکتۆر بکەین بۆ ئەوەی سەیری موولووله خوێنبەرەکانی ناو کەپوو بکات، تا بزانێت موولووله خوێنبەرەکە بچووکە یان گەورەیە تا بزانێت چ جۆرە چارەسەریەکی بۆ بەکار بێنێت.



پ/ سەهەند ستار، تەمەن: ٣٠ ساڵ، سۆران: هۆکاری ئیلتهاباتی گوێی ناوەڕاست و گوێی ناوەوە چین؟ نیشانەکانی چیین؟ چارەسەرییان چییە؟

و/ گوێ دەکرێت بە سێ بەشەوە: گوێی ناوەوە کە لەرەلەرەکانی بیستن دەگەیەنێتە دەماری بیستن و گوێی ناوەڕاست کە دوای پەردەی گوێ دێت و گوێی دەرەوە. هەوکردنەکانی گوێ لەوانەیە بە هۆی بەکتریا یان ڤایرۆس یان کەڕوووە بێت، ئەگەر گوێی ناوەڕاست هەو بکات ئەوا نیشانەی وەکو: ئازار و سەر ئێشان و تا لێهاتن دروست دەکات، هەندێک جار کەسەکە کێمی لە گوێی دێت و جاری وا هەیە کەسەکە گوێشی کپ دەبێت. هەرچی گوێی ناوەوە هەوکردنی دەبێتە هۆی گوێ تەپ بوون، سەر سووڕان و تێکچوونی هاوسەنگی لەش. چارەسەر کردنی بە گوێرەی جۆری هەوکردنەکە دەبێت، هەندێک بە پێدانی دەرمانی دژە زیندەگی (AB) دەبێت. هەندێکیتریشیان بە پێدانی دەرمانی دژی کەڕوو دەبێت، هەشە چارەسەر کردنی بە پێدانی ئەو دەرمانانە دەبێت کە هەڵئاوسان کەم دەکەنەوە یان بەڵغەم شل دەکەنەوە. هەرچی سەرسووڕانەکەیە ئەوا بە پێدانی دەرمان دەبێت کە سەرسووڕان کەم دەکەنەوە. زۆر کەم نەخۆشەکە بۆ لابردنی نیشانەکان پێویستی بە نەشتەرگەری دەبێت.

پ/ کەوسەر نادر، تەمەن: ٤٠ ساڵ، کەسنەزان: ئایا زۆر پژمین نیشانەی هیچ نەخۆشییەکە؟ من زۆر دەپژم، کەف و پژمینی زۆر کە بۆنی زۆر ناخۆشی هەیە کە لە گەڵ پژمینەکەم دێتە دەرێ، کە هەموو جار بەسەرە خۆم دادەشکێمەوە. ئایا چارەسەری هەیە؟

و/ لەوانەیە تۆ هەستەوەری (حساسیە) ەکت لە کەپوو هەبێت، کە دەبێتە هۆی زۆر پژمین و خووراندی ناو کەپوو، هەندێک جار کۆخەیەکی بەردەوامی لەگەڵ دادەبێت بەتایبەتی لە شەوان. بوونی بۆنێکی ناخۆش لە دەردراوەکانی پژمین مانای بوونی هەوکردن لەگەڵ ئەو هەستەوەرییە دەدات، بۆ نموونە: هەوکردنێکی گیرفانەکانی لووت. باشترە سەردانی پزیشکێکی قورگ و لووت و گوێ بکەیت بۆ ئەوەی پشکنینی پێویستت بۆ بکات و دڵنیا بێت لەوەی کە هەوکردنی گیرفانەکانی لووتت نییە. خۆ ئەگەر ئەویشت هەبێت چارەسەری ئاسانە، هەرچی سەبارەت بە هەستەوەرییەکە ئەویش پزیشک چارەسەرەکەت بۆ دەنووسێت کە هەندێک جار بۆ ماوەیەکی درێژ دەبێت بە کاری بهێنیت.



نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرەس



پ/ فەرمان محمد، تەمەن: ٣٢ ساڵ، پردێ: تووشی زگ بەلبوون بووم، هەر خواردنەک بخۆم یەکسەر زگم بەل دەبێت. هەرچەند خواردنەکە کەم بێت، ئایا هۆکاری چییە؟

و/ هۆکارەکانی زگ بەلبوون زۆرن، لەوانە:

١ — چاک نە جووینی خۆراک و زوو قووتدانی کە دەبێتە هۆی چوونی بڕێکی زۆر لە هەوا بۆ ناو گەدە و ڕیخەڵۆک.

٢ — زۆر خواردنی خۆراکی چەور.

٣ — خواردنی ئەو خۆراکانەی کە زۆر پرۆتینیان تێدایە دەبێتە هۆی دروست بوونی غازاتی زۆر کە بۆنی ناخۆشی هەیە.

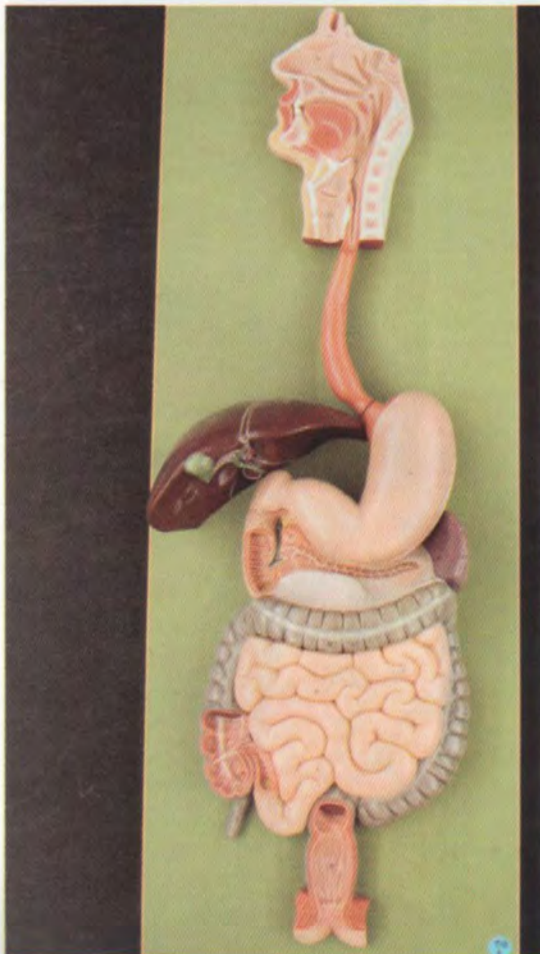
٤ — تووش بوون بە نەخۆشی ورژانی قۆلۆن.

٥ — زۆر خواردنەوەی خواردنەوە گازدارەکان، وەکو: بیبسی و سێڤن.

پ/ ڕێزان جەنگی، تەمەن: ٢٢ ساڵ، بنەسڵاوە: ئایا نەخۆشی تەهیج قۆلۆن تەئسیری لەسەر سووڕی مانگانە هەیە، پێش و پاشی دەیەخێت؟

و/ بەڵی، لەوانەیە نەخۆشی ورژانی قۆلۆن (تەهیج قۆلۆن) کار بکاتە سەر سووڕی مانگانە بەڵام بە زۆری دەبێتە هۆی بە ژان و ئازار بوونی سووڕی مانگانە یان دروست بوونی ژان لە کاتی کرداری زایندەیی و چوونی ژن و مێرد بۆ لای یەکتری بەڵام بە زۆری نابێتە هۆی پێش و پاش کردنی سووڕی مانگانە.





پ/ سەرەتانی جەرگ چییە؟ نیشانە و هۆکارەکانی چین؟ چۆن چارەسەر دەکرێت؟

و/ شێرپەنجەی جەرگ یەکێکە لەو جۆرە شێرپەنجانەی کە لەم ساڵانەی دوایی ڕووی لە زیاد بوون کردووە! بەتایبەتی لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست (عەرەبستانی سعوودی و میسر). شێرپەنجەی جەرگ دوو جۆری هەیە: ئەوەی لە ناو جەرگ دێت و پێیدەگووترێت سەرەتایی (Primary) ، ئەویتریان لایدەیە و لە دەرەوەی جەرگ دێتە ناو جەرگ پێیدەگووترێت شێرپەنجەی غـــەوارە (Secondory) . هۆکارەکانی تووشبوونیش چەندانێکن بەڵام گرنگترینیان بریتیە لە: تەلەف بوونی جەرگ (ج بە هۆی زۆر خواردنەوەی مەی بێت یان بە هۆی تووشبوون بە ڤایرۆسی جگەری جۆری سی بێت)، هەوکردنی درێژ خایەنی ڤابرۆسی جگەر جۆری بی، قەڵەوی، نەخۆشی شەکر (بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە نەخۆشی شەکری هەبێت مەی بخواتەوە یان تووشی ڤایرۆسی سی بوو بێت). نیشانەکان: هەتا درەنگ دیاری ناکرێت لەبەر ئەوەی بێنیشانەیە. نیشانەکان ئەگەر دروست بوون بریتیە لە: بوورانەوە، زگ بەلبوون، ژانە زگ لە لای ڕاستی زگ یان پشت ئێشان، ڕشانەوە، نەمانی ئارەزووی خواردن، بێتاقەتی و داهێزران و تا لێهاتن و زەرتک. دیاریکردنی بە پشکنینی نەخۆشەکە بە دەست لە لایەن پزیشک و کردنی چەند پشکنینێک لە خوێن و پشکنینی تیشک و تیشکی موگناتیسی و تیشکی تەندووری دەبێت لەگەل وەرگرتنی پارچەیەک بۆ چاندنی لە تاقیگە. چارەسەر کردنی بەگوێرەی باری جەرگ و قەبارە و شوێنی و ژمارە گرێیە شێرپەنجەییەکان، ئایا بۆ دوور بڵاوەی کردووە، تەمەنی نەخۆشەکە و باری تەندروستی گشتی نەخۆشەکە دەگۆڕێت.



پ/ کاڵێ ئەحمەد، تەمەن: ١٩ ساڵ، شەقڵاوە: هەندێک جار زگم قووڕە قووڕ دەکات، کەوا دەکات لە شەرم ڕابچم بەتایبەتی لە بەیانیان ئەگەر نان نەخۆم، تکایە ڕوون کردنەوەیەک سەبارەت بە نەخۆشییەکەم؟

و/ سەرەتا پێش هەموو شتێک دەبێت دڵنیا بین لەوەی کە هیچ مشەخۆرێک و کرمێکت لە ڕیخەڵۆک نییە!! ئەمەش بە کردنی پشکنینی پیسایی دەکرێت، کە دەبێت لە ڕۆژێکدا سێ جار پیساییت فەحس بکرێت. وە ئەگەر لە پشکنینی پیسایی هیچ مشەخۆر و کرمت نەبوو، ئەوا: لەوانەیە نەخۆشی ورژانی قۆلۆنت هەبێت، بەتایبەتی لەو تەمەنە لە کچاندا زۆرە. کە دەبێتنە هۆی دروست بوونی غازات و زگ قووڕە قووڕ کردن و ڕەوانی یان نارەوانی بەزۆریش لە کاتی خواردنی هەندێک جۆری دیاریکراو لە خواردن دروست دەبێت یان لە کاتی توورە بوون و پشێوی دەروونی. چارەسەر کردنت بە چەند ڕێگایەک دەبێت، لەوانە: دوورکەوتنەوە لەو خواردنانەی کە زگ بەلبوون و قووڕە قووڕ دروست دەکەن، وەکو: شیر و بەهارات و ڕێکخستنی جەمەکان و دوورکەوتنەوە لە توورەبوون و پشێوی دەروونی.

نەخۆشییەکانی ددان

پ/ سەهەند ئەحمەد، هەولێر، تەمەن ٢٤ ساڵ: دەرێن ددانت سپی بکەوە، هەتا جوان بێت. ئایا زیانی هەیە؟



و/ ددان سپی کردنەوە واتە بەکارهێنانی ڕێگایەک یان چارەسەریەک کە ددانەکان سپی بکاتەوە وەکی بەفر سپی بێت، چونکە مرۆڤ ددانی سپی بێت نیشانەی جوانییە. لە هەندێک نابێت ئەو ددان سپی کردنەوە بکرێت، لەوانە:

١. ئەوانەی تەمەنیان لە خوار شازدە ساڵییەوەیە: چونکە دەماری هەست کردن لەو تەمەنە گەورەیە و نزیکە، ئەو دەرمانەی کە بۆ سپی کردنەوە بە کار دێت لەوانەیە بگاتە ئەو دەمارە و کاری تێبکات یان ددانەکان تووشی حەساسیە بکات.

٢. ئافرەتی دووگیان و شیردەر: لەو ئافرەتانە باش نییە لە کاتی دوو گیانی یان شیر دان ددانیان سپی بکەنەوە.

٣. ددانە حەساسەکان: ددان سپی کردنەوە ددان تووشی حەساسیە دەکات، جا ئەگەر ددانەکە بە خۆی ناسک بێت ئەوا حەساسیەکەی زیاتر دەکات.

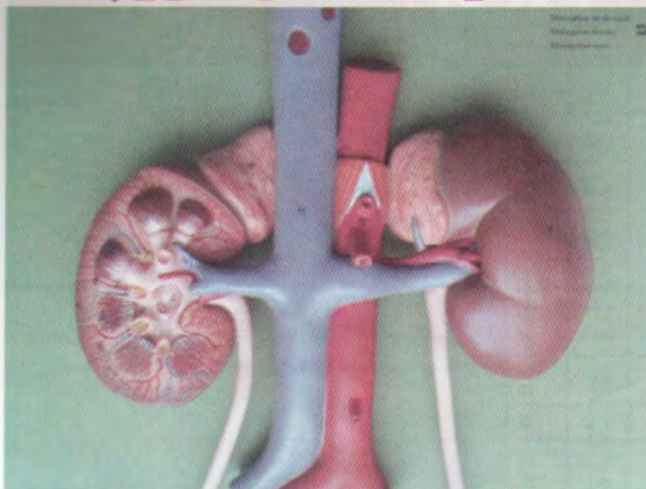
٤. هەوکردنەکان و نەخۆشییەکانی پدو.

٥. ئەگەر ددان پڕ کرابێتەوە یان جسری بۆ دانرا بێت: لە بەر ئەوەی ددان سپی کردنەوە تەنیا ددانەکان سپی دەکاتەوە و ئەو شوێنەی پڕ کراوەتەوە یان ددانە جسرەکە ئەو ڕەنگە سپییە وەرناگرێت بۆیە ددانەکان چەند ڕەنگێک خۆ نیشان دەدات. خۆ ئەگەر ددانت کلۆر بوو، ویستت ددانەکانت سپی بکەیتەوە ئەوا پێشتر ددانەکان سپی بکەوە، هەتا دوو حەفتە چاوەڕێ بکە ئەوکات ددان پڕ بکەوە یان ددانی جسر بۆ خۆت دابنێ.

٦. ئەو ددانانەی کە ڕەنگ بوونەکانیان زۆر تۆخ بووە: ئەگەر ڕەنگ بوونی ددانەکان زۆر تۆخ بوو ئەوا ئەو نەتیجەی زۆر نابێت بڵێیت کە سپی وەکی بەفری لێدێت. کەسەکە نابێت وا بیر بکات، بەڵکو ددان سپی کردنەو زیاتر بۆ ئەو ددانانە کە کەمێک زەرد بوونە. خۆ ئەگەر ددانی زۆر ڕەش بێت یان خۆڵە مێشی بێت ئەوا قەت ئەوەندە سپی نابێت کەسەکە کەیفی پێ بێت.

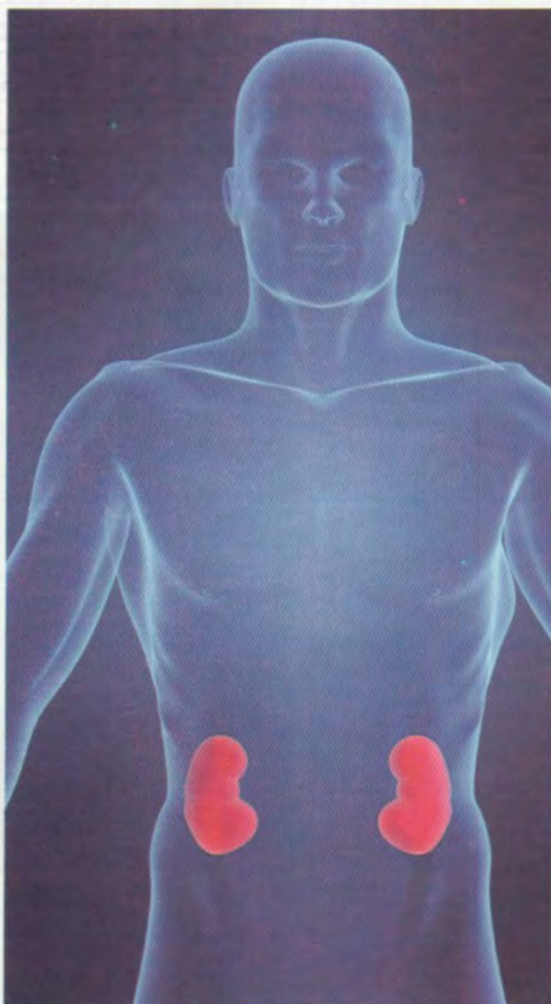
٧. جگەرەکێشان: ئەوانەی کە جگەرە کێشن نابێت بڵێن ئەوە ددانەکانمان سپی کردەوە تازە وەکی بەفری لێدێت. ئەگەر واز لە جگەرەکێشان نەهێنیت ئەوا هەندە جوان وسپی نابێت کە باس بکرێت.

نەخۆشییەکانی گورچیلە



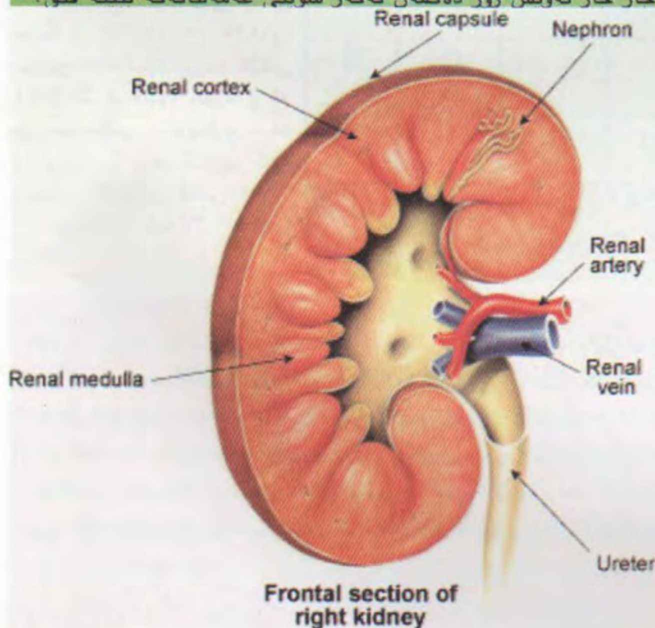
پ/ ئیدریس حامد، تەمەن: ٣٩ ساڵ، هەولێر: کلیەی چەپم ژانی زۆرە، وا بزانم تووشی سەرما بوون هەاتووم، چ بکەم باشە؟

و/ زگ ئێشان ئەگەر بە هۆی سەرما بوونەوە بێت ئەوا هەر دوو لات دەبێت ژان بکات!! هەر لەبەر ئەوە پێویستە پشکنینی میز بۆ خۆت بکەیت دەگەل سۆنارێکی زگ بۆ زانینی هۆکاری ژانەکە. بەڵام پێش ئەوەی هیچ بکەیت ئاو و شلەمەنی زۆر بخۆوە و خۆت گەرم دابپۆشە بەتایبەتی شوێنی ژانەکە بۆ لابردنی ژان کردنەکە.



پ/ موحەمەد ئەحمەد، تەمەن: ٤٥ ساڵ، هەولێر: هەندێک فەحێم لۆ خۆم کرد، دەرکەوت: کە کلیەی ڕاستم نەماوە! دکتۆر پێی گووتم: وەکی کیسێکی پڕ لە ئاوی لێهاتییە لەبەر ئەوەی لە مێژە بەردێکم لە بۆڕی میز هەبووە و بەردەکە بۆرییەکەی قەپات کرد بوو. سەردانی زۆر دکتۆرم کردییە، هەندەک دەرێن عەمەلیات بکە هەندێک دەرێن جارێ مەکە. ئایا زەرەری هەیە ئەگەر عەمەلیات نەکەم؟ وە ئەگەر عەمەلیات بکەم زەرەرەکانی چییە؟

و/ پێویستە پشکنینی میز و چالاکی گورچیلەکان (یوریا و کریاتینین) و سۆناری زگ هەموو شەش مانگ جارێک بۆ خۆت بکەیت. ئەگەر لە پشکنینی میز هەوکردنت هەبوو، واتە: خڕۆکەی سپی لە زۆر بوو (لە ناو خەڵکی دەرێن ئەوەندە سەلیبەی هەیە) یان بەرزبوونەوەی فشاری خوێن ڕوویدا یان هەستت بە ژانی گورچیلەی ڕاست دەکرد ئەوا بێ سێ و دوو عەمەلیات بکە بەڵام ئەگەر ئەوانەت نەبوو ئەوا دەتوانیت چاوەڕێ بکەیت و هەر شەش مانگ جارێک ئەو پشکنینانە دووبارە بکەیتەوە. ئەگەر عەمەلیاتت کرد، دوای لەبەر چاو گرتنی زەرەری بەنج، تاکە زەرەر جار جار ئەویش زۆر دەگمەن ئەگەر شوێنی عەمەلیاتەکە ببێتە فتق.



Frontal section of right kidney

پ/ یەحیا جەلیل، هەولێر: ئەگەر کلیەکت تووشی سەرەتان بێت و دەر بێت. کلیەی مایەوە ئەستوور بوو ئایا خراپی هەیە؟

و/ ئەو گەورە بوون و ئەستوور بوونە لە گورچیلە ماوەکە ئاساییە و نەخۆشی نییە!! ئەو ئەستوور بوونە کاردانەوەی فسیۆلۆجیە بۆ ئەوەی گورچیلە ماوەکە کاری هەر دوو گورچیلەکان بکات. مەترسی هیچی نییە و نەخۆشی نییە و مەترسێ.

زاخاوی مێشک

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
م	ل	م	ن	ی	ر	و	ک	ن	ی	1
ب	ه	ه	ی	ز	ی	د	ت	ت	ت	2
ا	ح	ه	ل	ف	ب	و	ی	ی	ی	3
ڵ	ه	ه	ڕ	ڕ	ڵ	و	پ	پ	پ	4
ا	د	ی	ی	ا	د	ر	ه	ه	ه	5
ک	ش	ه	و	ق	ی	ی	ڕ	ڕ	ڕ	6
ه	ئ	ه	ژ	ن	ۆ	م	ی	ی	ی	7
ت	ه	ی	ڵ	ا	ن	ه	ی	ی	د	8
ل	ه	ت	ه	ر	ا	ژ	ه	پ	ی	9
ه	ا	و	ا	ر	ر	ا	و	ا	ه	10

وشەی بزر:

١- پیتەکانی ئەو دوو دیڕە شیعرە بکوژێنەوە، دوازدە پیت دەمێنێتەوە، ناوی شاعیرێکی ناوداری کوردستانی ئێرانە.
٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣- بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت وشەکان بدۆزیتەوە.
٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە وشەی مەبەست پێکدێنن.

هاوار تێپەڕی، هاوار تێپەڕی
دووری باڵاکەت، لە حەد تێپەڕی
پەژارەت هێزی، لە ئەژنۆم بڕی
لە هێلانەی دڵ، شەوقی دڵ فڕی

سۆدۆکۆ

		7	6					
						4		8
				9	8			
	2		1		9		5	
	3	5			6		2	
	9		7			3		
6	5					7	8	
		1		5			6	4
2	7							5

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣ * ٣) خانە پێک هاتووە و لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١-٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.



کورتە باڵا

بەناو بانگترین کورتە باڵاکانی جیهان:

١- کوڕە پۆلۆنی (جۆزف بوریو ئالاسکی)، (١٧٣٩ – ١٨٣٦ ز) درێژی (٩٨ سم) بووە لە تەمەنی (٩٧)ساڵیدا.
٢- ئەمەریکی (کالفن فلیسس ١٧٩١ – ١٨٣٨ز)درێژی (٦٧ سم) بووە لە تەمەنی (١٩) ساڵیدا.
٣- نیوزلەندی ولیام جاکسۆن (٧٠ سم) و (٤ کگم) بووە.
٤- نەمساوی ماکس تابووسکی (١٨٦٣ – ١٨٨٨ز)، درێژی (٦٩ سم) بووە، (٥کگم).
٥- شاژنی هۆڵەندی بۆلین موسترز (١٨٧٦ – ١٨٩٥ز) درێژی (٥٩ سم) بووە، کێشی (٣،٥ تا ٤ کگم) بووە و لە مۆزەخانەکانی توێکاری لە بەریتانیا پەیکەری کچە سیسلی کارۆلین سالی (١٨١٥ ز) دروستکرا کە (٥١،٣ سم) درێژە.

ژیان

لە ساڵی سێیەمی کۆلێژ گوێزرایەوە بۆ کۆلێژەکەمان، برادەرێک زۆر پێی سەرسام بوو. هەمووانی تێگەیاند، تکایە کەس نەچێتە داخوازی ئەمە بۆ منە. چوار ساڵ بەم بارە، دوای دەرچوون لە کۆلێژ چووە داخوازی باوکی ڕازی نە بوو، کوڕە زۆر ئەم لاو ئەولا و دەست ماچ کردنی کرد. تا حەزرەتی خەزور ڕازی بوو. کەچی ئەمڕۆ دوای حەفت ساڵ، سێ منداڵیان هەیە، دکتۆرەی بەستەزمان لەگەڵ سێ منداڵ و خوێندن و نۆرینگە پیر بووە داکەوتووە. کاک دکتۆریش هەر گەنجەکەی جارانە ماشڕالله لە چواردە ساڵی بۆ سێزدە ساڵی دەچێ، دەڵێ: ئاخ سەردەمی ئێمە ئەو کەسک و سۆرانە نەبوون بیانخوازین!! کەچی خێزانی خۆی لە کۆلێژ لە جوانترین کچەکانی کۆلێژ بوو.

د. هەڵگورد فتح الله احمد (دکتۆرا لە پزیشکی هەناو ودڵ)

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

ستوونی:

١ - کۆبوونەوەی کۆمەڵە نیشانەیەک، نارێکی لە دەنگی دڵ.

٢ - پیتێک + خواردنێکە + پیتێک+ ناوێکی کچانەیە.

٣ - وەڵام بە عەرەبی، دووە (ت)+ دوو پیت لە پارە، بۆ ڕۆیشتن بەکاردێت.

٤ - بوکم (ت)، دژی نەرم، ئاین (ت).

٥ - ڕووخا (پ) + پیتێک + بەروبوومێکی شیرە + چوار پیتی وەک یەک.

٦ - ئامێرێکی موزیکە + شارۆچکەیەکە سەر بە هەولێر + بۆ کشتوکاڵ بەکاردێت.

٧ - دوو پیت لە لاس، کورت کراوەی گرام (پ)، دوو پیت لە سات.

٨- دوو پیتی وەک یەک+ دەزگایەکی ناو خانەیە+ هیلاک بوون.

٩- پیتێک+ ڕژێنێکە لەسەر لەش+ پیتێک.

١٠ - خواردنەوەیەکە (پ)+ پیتێکی کوردییە (پ)+ بۆ پێوانی قوماش بەکاردێت، دوو پیتی وەک یەک.

١١ - مێشک (ت)، کورت کراوەی ناوی ابراهیم، گیاندارێکی خشۆکە.

١٢- بەهۆی میکرۆبەوە تووشی مرۆڤ دێت، هەتا سەر دەمێنێت.

ئاسۆیی:

١- بۆ چارەسەرکردنی نەخۆش بەکاردێت، خەلکی ناو چیان.

٢ - توخمێکە + پیتێک + قەزایەکە سەر بە پارێزگای سلێمانی (ت).

٣- دوو پیتی وەک یەک، دژی فرۆشتن+ نەخۆشییەکە، دوو پیتی وەک یەک.

٤- زێ، نەوە + دوو پیتی وەک یەک.

٥- سێ پیتی وەک یەک، ئەندامێکی لەشە + قۆرت (ت).

٦- خۆسۆرکردنەوە + سەگی بەرەلا+ پیتێک.

٧- جیهان (ت)، پێگەیەکە لە ئینتەرنێت.

٨- ڕژێنێکە لە لەش+ بۆ پارێزی لە کتێب بەکاردێت.

٩- پارەی پێدرا، عەنتیکە+ برنج بە عەرەبی.

١٠- دوو پیتی وەک یەک، سێ پیتی وەک یەک، ژمارەیەکە، ژەهر بە عەرەبی.

١١- ڕژێنێکە لە ئەندامی نێرینەیە.

١٢- چیایەکی کوردستانە، گاڵتەئامێز.

تێبینی:

ت = تێکەڵاو. پ = پێچەوانە. ع = عەرەبی. E = ئینگلیزی.

هۆش و گۆش

کێشی لەشی کۆرپەی ساوا

و:د. ئازادمستەفامەحموودشێروانی

کێشی کۆرپەی کامڵ لەکاتی بوونیا (٣،٢٥٠- ٣،٥٠٠کیلۆگرام دەبێ) لەحەوتووی یەکەمی تەمەنی کۆرپەی ساوا ١٠٪ی کێشی لەشی کەمدەکات بەڵانەکینێ لەڕۆژی دەیەمیناکێشی بەرایی وەردەگرێتەوە. هەرڕۆژەی ٣٠گرام زیاددەکالەماوەی سێ مانگی تەمەنیا،لەکاتی لەدایکبووناکێشی زارۆک ٣،٢٥_٣،٥٠کیلۆگرام دەبێ. بەسێ مانگی پێنج کیلۆدەبێ. مانگی شەشەم: (٧)حەوت کیلۆ،بەتەواوکردنی یەک ساڵ: (١٠)دەکیلۆدەبێوبەدووساڵی دەگاتە (١٢)دوازدەکیلۆوبەسێ ساڵی دەبێتە (١٤)چواردەکیلۆ، لەشەش ساڵی دەگاتە (٢٠)بیست کگم. بەدەساڵی (٣٠)سی کیلۆگرام،لە (١٢)دوازدەساڵی: (٣٨)سی وهەشت کیلۆ، (١٤)چواردەساڵی: (٥٠)پەنجاکیلۆ.

واتە: (تەمەن بەساڵ+٤)*٢

بەم پێیە:دووقات بوونی کێش لەتەمەنی (٥_٦) مانگی. سێ هەندبوونی کێشی کاتی لەدایک بوون لەتەمەنی یەک ساڵان وچوارهێندبوونی کێشی کاتی لەدایکبوون لەتەمەنی سێ ساڵاندا. ئەومناڵانەی دەبن وکێشیان لەدوونیوکیلۆکەمترەبەمناڵی کێشی کەم لەقەڵەم دەدرێن. ئەوزارۆلانەش کەکێشیان لەکاتی لەدایکبوونیان پترتربێت لە (٤،٢٥) کیلۆگرام بەمناڵی کێشی زۆرلەقەڵەم دەدرێن.





کورتەیەک لە مەڕ تەقەلایەکی کەم وێنەی زانستیی کوردی

د.ئازاد موستەفا مەحموود

کتێبی (نەخۆشییەکانی پێست) کە برای بەڕێز کاک (د.مەحموود فەقێ ڕەسووڵ) پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست و زوهری بە زمانی شیرینی کوردی لە دوو توێی (٥٦٠) بەر پەڕاندا بە قەوارەیەکی مەزن (٢٩,٧ سم * ٢١ سم) و بە وێنەی ڕازاوەی ڕەنگا و ڕەنگ و بە جۆرە کاغەزێکی باش و فۆنتێکی گەورەی خوازراو بۆ چاوی کزی دکتۆر و قوتابیانی بژیشکیی و خوێنەرانی ئاساییش و بە کوردییەکی پەتی و زاراوە سازییەکی ڕەوان و لە سەر زاران سووک و ئاشنا بە گوێ دیاری کۆتایی ساڵی (٢٠١١ز) بوو و لە قەدەر نرخەکەشی تەنانەت وا گران نەبوو. بۆیە ئەم برا بەڕێزە شایانی دەست خۆشییە و لێرەوە من وەکو سوود بینێک لەم بەرهەمە بە نرخەی ئەو بە سووپاسەوە و پێنازین و پێزانینەوە (د.ئازاد مەنتک واتەنی) دەیخەمە ڕیزی ئەو کتێبانەی کتێبخانەکەمەوە کە مایەی شانازیمە. هیوام وایە برایانی دکتۆرانی پسپۆڕانی بوارانی دیکەش هەنگاوی هاوشێوە بنێن و لە بواری پسپۆڕییەتی خۆیانا بەرهەمی بە پێزی لەم بابەتە پێشکێش بە نەوەی ڕاچەنیوی نەتەوە ستەم دیدەکەمان بکەن و لە ڕاژە گوزاریدا درێغی نەکەن. ئەم بەرهەمە لیستی سەرچاوەکانی بە زانستی و بە فەرهەنگی زانستییەوە دەگاتە سیی و یەک (٣١) سەرچاوە کە لە ڕووی بەهای زانستییەوە سەرچاوەی بایەخدارن لەم بوار و بیاڤی پێست زانیدا و نووسەر دیارە ماندوو بوونی زۆری کێشاوە تاکو بە ئاکامی گەیاندووە و بەرهەمەکەی بە ڕووناکی چاپ گەیاندووە. کتێبەکە بە توێگەری پێست دەستی پێکردووە کە بیرۆکەی جوان بە خوێنەری دەبەخشێ لە بارەی سروشتی پێستەوە و بە وێنەی ڕوون کەرەوە ڕازاوەتەوە. ئینجا دێتە سەر پاشکۆکانی توێژی پێست وەکو گلاندەکانی ئارەقە و موو و نینۆک دیسان ڕوونیان دەکاتەوە بە زمانێکی ساکار و ڕەوان و سفت، ئەرکەکانی پێست و پاشکۆکانیش بە ڕیز دەست نیشان دەکات بە شێوەیەک کە هەقی بابەتەکە دەدات بە تەواوی. بەڵام سەرنجێکم هەیە لە سەر زاراوەی خانەی (Mast Cell) کە کۆلکە خانە و خانەی (ماست)ی بۆ داناوە بریا خانەی (ماست)ەکەی دانەنایە چونکە بیری کورد بۆ ماستی خواردن دەچێ، ئەمە ئەوەم بە بیر دێنێتەوە کاتی خۆی جاران لە زیندەوەرزانی (مامۆستا دلاوەر کۆیی) بەر ڕەحمەتی خوا کەوێ ڕەخنەی گرت بوو لە وەرگێڕەکانی بابەتەکە کە دەنکۆڵەی نیسل (Nessel Body) یان بە (دەنکۆڵەی زاوزێ!) وەرگێڕا بوو. تێبینییەکم هەیە لە سەر زاراوێکی بژیشکی نێو کتێبەکە کە ئەویش زاراوەی (ڕەقە پێست)ە کە دانەر دایتاشیووە لە بەرامبەر (Scleroderma) کە بە ڕای من لە کوردییدا (ڕەقییتە)ی بۆ بە کار دەهێنرێ (بۆ ماناکەی دەتوانرێ تەماشای ((فەرهەنگی خاڵ))ی شێخ موحەممەدی خاڵ بکرێ) کە کت و مت بۆ وەسفی ئەم نەخۆشییەیە، جا ئەز دەڵێم مادامەکێ ووشەی پەتی (ڕەقییتە)مان هەیە پێویست بە ووشە داتاشین ناکات.

پۆزش

گۆڤاری پزیشک داوای لێبوردن لە خوێنەرانی دەکات کە کەمتەرخەمییەک ڕوویداوە، بەوەی لە ژمارە (١٨ – ١٩)ی گۆڤاری پزیشک هەڵەیەک ڕوویدا بوو: ئەویش لە لاپەڕە (١)ی نووسینی پێشەکی ڕۆژی جیهانی شێرپەنجە نووسرا بوو ڕۆژی دووی شوبات ڕۆژی جیهانیی شێرپەنجەیە، کەچی لە ڕاستییدا ڕۆژی چواری شوبات ڕۆژی جیهانی شێرپەنجەیە. هەروەها لە لاپەڕە (٦)ی هەمان ژمارە بابەتی (نەخۆشی فشار بەرز ئەبێت چی بزانێت) لە نووسینی (د.ئازاد موستەفا مەحموود) ناوی بەڕێزیان نە نووسرا بوو. لە لاپەڕە (٢٧)ی هەمان ژمارە بابەتی (ڕۆماتیزمی جومگە) لە نووسینی (د.نیاز شێخ جەواد بەرزنجی) ناوی بەڕێزیان نەنووسرا بوو، بە هۆی ئەو کەمتەرخەمییە گۆڤاری پزیشک داوای لێبووردن لەو بەڕێزانە و هەموو خوێنەرانی ئازیز دەکات.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی پێشوو: یاریزانی بەناوبانگی فەرەنسی (پلاتینی) بوو.

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا گۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

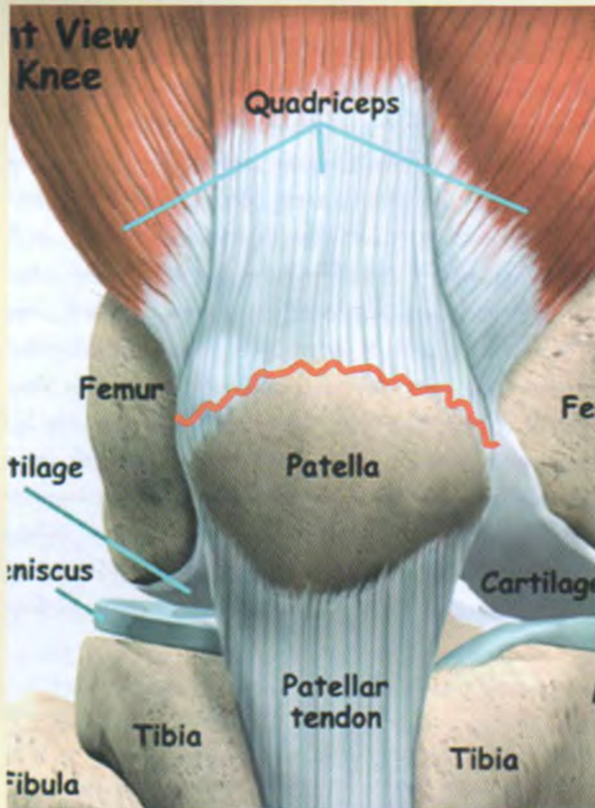
شیکاری ژمارەی پێشوو

2	ا	ل	ا	ک	ک	ر	ی	پ	س	چ
3	و	ا	ژ	ر	ب	و	ن	ک	ت	ه
4	و	ب	ه	ۆ	ن	ا	ک	ب	ا	ن
5	د	ب	ه	م	ا	ک	ا	س	ن	ا
6	ه	ه	ه	ۆ	ق	ی	ز	د	گ	ر
7	ر	ک	ا	س	ه	ی	س	ه	ر	و
8	م	ت	ا	ۆ	چ	ێ	ژ	ا	ی	م
9	ا	ر	ا	م	ب	ی	ه	پ	ا	چ
10	ن	ی	ا	د	ن	ی	ن	ه	ز	ا
11	ل	ا	ا	د	و	ی	گ	س	ا	ن
12	د	و	ا	د	و	ا	ی	ی	م	ر

سۆدۆکۆ

3	4	7	8	6	1	5	2	9
1	2	5	7	3	9	6	8	4
6	9	8	4	5	2	3	7	1
7	8	9	5	1	6	4	3	2
4	3	6	2	8	7	1	9	5
2	5	1	3	9	4	8	6	7
8	6	2	1	7	5	9	4	3
5	7	3	9	4	8	2	1	6
9	1	4	6	2	3	7	5	8

لەگەر چوونی سابوونی چۆک



لە سەر ڕووی پێشەوەی ئێسکی لاق شوێنێک هەیە کە تایبەتە بە شوێنی ئێسکی سابوونی چۆک، بوونی ئەو جێگایە یارمەتی جوولەی ئێسکی سابوون دەدات لە کاتی نووشتاندنەوەی چۆک ژۆردا بێتە خوارێ یان کێل ببێتەوە. یەکێک لەبەرکەوتنە بەناوبانگەکانی ئێسکی سابوونی چۆک بریتیە لە لەگەر چوونی ئێسکی سابوونی چۆک لە ئەنجامی گۆڕانێکی لە ناکاو لە کاتی ڕۆیشتن یان پێ هەر زەلینێک یان جاری واهەیە ئێسکی سابوونی چۆک لەناکاو بەر زەبرێکی دەرەکی دەکەوێت و لەگەر دەچێت و لە ناو خەڵکی دەگووترێت: لەگەر چوونی چۆک کەمەبەستیان لەگەر چوونی ئێسکی سابوونی چۆکە، کە لەو کەسانە ڕوودەدات کە تەمەنیان لە نێوان (١٥ — ٢٥) ساڵیدایە.

• نیشانەکان: کاتێک کەسێک تووشی لەگەر چوونی چۆک دێت، هەر یەکسەر دوای لەگەر چوونەکە: چۆک ئەستوور دەبێت و دەپەنمێت. کەسەکە توانای جوولاندنی چۆکی نییەو ئەگەر بیجوولێنێت هەست دەکات ئازاری هەیە. هەروەها ئەگەر لە دوای ئێسکی سابوونی بگەڕێین دەبینین لە شوێنی ئاسایی خۆی نەماوە و لە جێگای خۆی لاچووە و لە پێشەوە نەماوە بەڵکو ڕووەو دەرەوە چووە. زۆر کات کەسەکە توانای وەستانی لەسەر ئەو لایە نییە کە تووشی پێکان و لەگەر چوون هاتووە.

• دیاریکردن: زۆر ئاسان پزیشکی ئێسقان لە کاتی گوێگرتن لە نەخۆشەکە لە گێڕانەوەی چۆنیەتی بەرکەوتنی بەر زەبری دەرەکی یەکسەر پزیشک بیری بۆ لەگەر چوونی ئێسکی سابوونی چۆک دەچێت یان هەر نەخۆشەکە کە بەخۆی دێت و دەڵێت: چۆکم لەگەر چووە. خۆ ئەگەر پزیشک بە دەست چۆکی نەخۆشەکە بپشکنێت یەکسەر هەست دەکات کە نەخۆشەکە لەگەر چوونی چۆکی هەیە. هەر چەند هەندێک جار پزیشک نەخۆش بۆ گرتنی تیشکی سینی چۆک دەنێرێت بۆ دڵنیا بوون لە شوێنی ئێسکی سابوونەی چۆک و زانینی کەوا کەوتۆتە کوێوەی ئێسکی لاقەوە.

• چارەسەر: ئەگەر ئێسکی سابوونی چۆک تەواو لە جێی خۆی نەمابوو و لەگەر چوو، یەکەم هەنگاوی چارەسەری بریتیە لە گێڕانەوەی ئێسکەکە بۆ شوێنی سروشتی خۆی. زۆر جاریش دەگەڵ لەگەر چوونەکە بەستەرە شانەکانی خوارەوەی چۆک و ئێسکەکە تووشی بەرکەوتن دەبێت، کە دوایی کەسەکە هەست بە ئازار و نا ئارامیەک لە خوارەوەی چۆکی دەکات. هەر لەبەر ئەوە جاری واهەیە نەخۆشەکە پێویستی بە ناخ بینی چۆک دەبێت بۆ پشکنینی بەستەرە شانەکان و کرکراگەکانی خوارەوەی ئێسکی سابوونی و چارەسەر کردنی. کەچی ئەگەر چۆک تەواو تەواو لەگەر نەچوو بوو لەو حاڵەتانەدا پەنا بۆ نەشتەرگەری نابردرێت بەڵکو ئامۆژگاری دەکرێت کە هەندێک ڕاهێنانی تایبەت بە چۆک بکات بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکانی پێشەوەی چۆک هەتا یارمەتی گەڕانەوەی ئێسکی سابوونی چۆک بدات بۆ شوێنی ئاسایی خۆی. هەروەها نەخۆشەکە ئامۆژگاری دەکرێت: کە باندج و گیرەی تایبەت بە چۆک هەیە دەتوانێت بەکاری بێنیت بۆ ئەوەی یارمەتیدەر بێت لە گەڕانەوەی ئێسکی سابوونی بۆ شوێنی خۆی. لە ناو کوردەواری جار جار نیوە نمەک یان پیازی برژای لەسەر چۆک دادەنێت کە ئەمەش دەتوانرێت بەکار بێت بەتایبەتی کە یارمەتیدەر دەبێت لە لابردنی ژان بەڵام دەبێت ئاگاداری ئەوە بین کە نیوە نمەکەکە هەندە گەرم نەبێت کە ببێتە هۆی سووتاندنی پێست لەسەر ڕووی چۆک بەڵکو هەر هەندە گەرم بێت کە ڕێیەکی گەرماتی بدات بە چۆک، هەمووش ئەوە دەزانین کە گەرمی وەکو دەرمانێکی ژان لابەر کاردەکات، بەمەش کەسەکە لە ئازار و ژانی لەگەر چوونەکە قووتاری دەبێت و کەمتر هەست بە ژان و ئازار دەکات. خۆ ئەگەر دوای هەموو ئەو چارەسەرییانە نیشانەکان هەرما و ئازارەکەی هەبوو، ئەو کات پزیشک هانا بۆ نەشتەرگەری دەبات بۆ چاک کردنەوەی لەگەر چوونەکە.



نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانە

PREMENSTRUAL SYNDROME

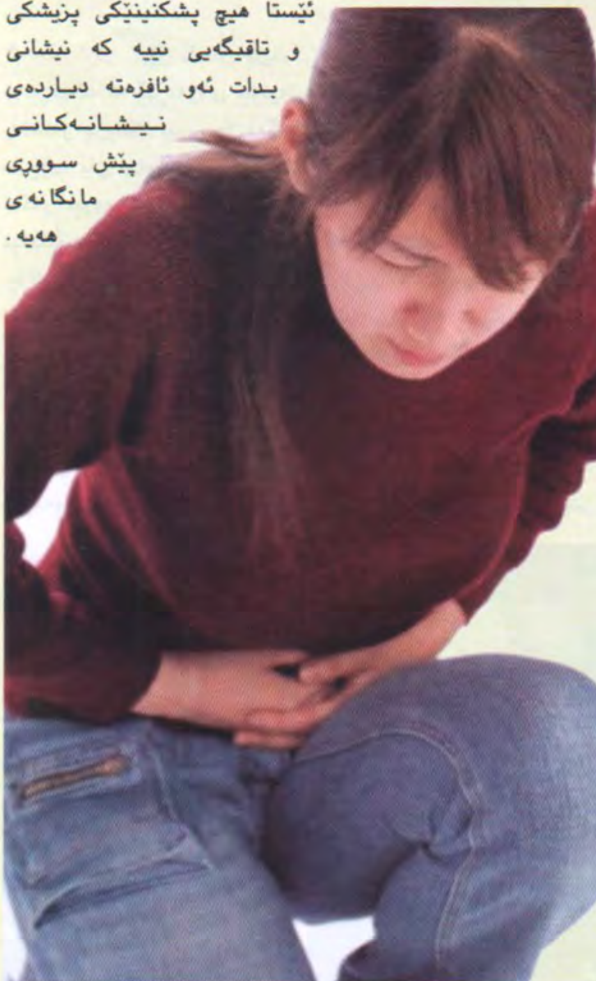
نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانە بۆیتیە لە کۆمەڵە نیشانەیەکی فیزیکی و دەروونــی کە ژمـارەیـەک لە ئافرەتان بە شێوەی بـەردەوام لە پێش هەموو سووڕێکی مانگانە ئەو نیشانانەیان دەبێت، هەندێک لە ئافرەتان هەموو نیشانەکانیان بەیەکەوە هەیە کەچی هەندێکیتریان هەندێک نیشانەیان هەیە و هەندێکیتریان نییە. نیشانەکان هەموو سەرە مانگان بە یەک بۆ دوو حەفتە پێش کەوتنە ناو سووڕی مانگانە و خوێن دیتن، ئافرەتەکە ئەو نیشانانەی دەبێت. نیشانەکان چەند لە کاتی سووڕی مانگانە نزیک بێتەوە نیشانەکان تیژتر و توندتر دەبێت و لە یەک دوو ڕۆژ پێش دەست پێکردنی سووڕی مانگانە لە ئەوپەڕی دادەبێت و هەر کە سووڕی مانگانە دەستی پێکرد یان دوای چەند ڕۆژێک لە دەست پێکردنی سووڕی مانگانە نیشانەکان نامێنێت. کۆمەڵەی پزیشکە دەروونییەکانی ئەمریکی ئەو دیاردەی وا داناوە کە پێنج لە نیشانەکان هەبێت و ماوە ماوە بێت و وابێت کە ئافرەتەکە تەنگەتاو بکات. نیشانەکانیش، بریتین لە:

١ — توورەیی و قیسکە تەنگی و پەشۆکان و زوو هەڵچوون.
٢ — دڵ گووشران و خەمۆکی.
٣ — خۆ بەروەستە نە کردن و هەست بە ڕاڕایی کردن (Feeling out of control).
٤ — پەنمانی چەستەی ئافرەتەکە و ئەستوور بوون.
٥ — ژان و ئازار لە مەمک (Breast Tenderness).
٦ — سەر ئێشان و ژانە سەر.
٧ — لچ بوون و زۆر خۆری و پڕنەبوونەوە و هەر داوای خواردن دەکات (Food Craving).

توندی نیشانەکان پێش سووڕی مانگانە لە ئافرەتێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، لە هەندەکان نیشانەکان کەمن و ئەوەندە نییە باس بکرێت!! کەچی بە پێچەوانەوە لە هەندێک ئافرەت نیشانەکان لە ئەوپەڕی توندی دادەبێت. هەروەها لە هەندێک لە ئافرەتان نیشانەکان تەنها لە یەک بۆ دوو ڕۆژ دەبێت، لە هەندێکیتر هەر لەگەل سەرەتای سووڕی هێلکەدانان و دەست کردن بە هێلکەدانان دەست پێدەکات و هەتا خوێن بینین کەوتنە ناو سـووڕی بێنوێژی درێـژەی دەکێشێت. لێرەدا دەبێت ئەوە بزانرێت: کە ژانی کاتی سووڕی مانگانە یان خوێن دیتنی بە ئـازار (Dysmenorrhea) جوودا بکرێتەوە لە نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانە، ئازاری سووڕی مانگانە بریتیە لەو بروسک و ئازارەی لەگەل سووڕی مانگانە دەبێت. ئازاری سووڕی مانگانە بە نیشانەی دیـاردەی پێش سووڕی مانگانە دانانرێت و بە دیاردەیەکیتر ئەژمارد دەکرێت. ئەوەش بزانین: زۆر ئافرەت هەیە کە هەردوو حالەتی بەیەکەوە هەیە، واتا: دیاردەی نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانە لەگەل دیاردەی ئازاری سووڕی مانگانە بەیەکەوە هەیە، هەر بۆیە ئافرەتەکە کە دەچێت بۆ لای پزیشک داوای چارەسەری بۆ هەر دوو حالەت دەکات.

• **کێن ئەو ئافرەتانەی، کە دیاردەی نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانەی دەبێت؟** هەندێک لە دیراسەکان دەریخستووە: کە نزیکەی (١٠٪)ی ئافرەتان کە سووڕی مانگانەیان هەیە تووشی دیاردەی نیشانەکانی پێش سوورشی مانگانە دەبن. ئەو نیشانانە لە هەر تەمەنێکی ئافرەت دەبێت کە سووڕی مانگانە ببینێت بەڵام بەزۆری ئەو نیشانانە لە کۆتایی بیستەکان و هەتا تەمەنی سی و پێنج ساڵی ئافرەتەکە زۆر دیار دەکەوێت. بەتایبەتی لەو ئافرەتانەی کە تووشی ڕووداوی جەرگ بڕ و ناخۆش بوون، هەروەها لەو ئافرەتانەی کە لە کۆندا بەخۆی یان یەک لە خانەوادەکەی نەخۆشی خەمۆکی هەبێت، یان ئەو ئافرەتانەی نەخۆشی لاسەر ئێشەیان هەیە یان ئەو ژنانەی کە چەند منداڵێکیان هەیە یان ئەو ئافرەتانەی کە مەی (کحوول) و چوکلێت زۆر دەخۆن ئەگەری دەرکەوتنی ئەو دیاردەیان زۆرە. هەتا ئەوە بینراوە کە نزیکەی (٤٥ — ٧٥٪)ی لەو ئافرەتانەی دیاردەی نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانەیان هەیە لە کۆندا نەخۆشی خەمۆکیان هەبووە.

• **چۆن ئافرەتەکە نیشانەکان باس دەکات؟** ئافرەت بە خۆی باشتر لە هەموو کەسێک هەست بە نیشانەکان دەکات چونکە هەتا ئێستا هیچ پشکنینێکی پزیشکی و تاقیگەیی نییە کە نیشانی بدات ئەو ئافرەتە دیـاردەی نـیـشـانـەکـانـی پێش سـووڕی مانگانەی هەیە.







پێویستە ئافرەتەکە هەوڵی خۆ ڕۆشنبیر کردن و زیاد کردنی هۆشیاری دروستی بدات و ئەگەر زانیارێکی پێویست بوو پزیشکێک بۆ خۆی دیاری بکات و هەر پرسیارێکی هەبوو یان هەر بیرێکی بە مێشک دادەهات ئەوا ئەو پزیشکە وەکو فەرهەنگێکی بێت و بۆ هەموو شتێک زانیاری هەر لەو وەربگرێت. ئافرەتەکە پێویستە خشتەیەک بۆ خۆی دابنێت و هەر نیشانەیەکی هەست پێکرد بینووسێت و تۆماری بکات. ئەگەر ئافرەتەکە نیشانەکانی بە یەک بۆ دوو حەفتە هەبوو و دوای کەوتنە ناو سووڕی مانگانە و خوێن دیتن ئەو نیشانانە نەمان، ئەوە مانای ئەوەیە: کە دیاردەی نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانەی هەیە. ئەگەر ئەو نیشانانە زۆر بوون یان بێزاری کرد بوو ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕی بۆ وەربگرە.

• چارەسەر: چارەسەر بە پێدانی دەرمانەکانی خەمۆکی و ئەو دەرمانانەی کە کەیف خۆش دەکەن دەبێت لە کاتی ئێستادا تاکە چارەسەرە بەڵام نابێت هیچ ئافرەتێک بەبێ ڕاوێژی پزیشک ئەو جۆرە دەرمانانە بەکار بێنێت، ئەو دەرمانانە پزیشک دەیان نووسێت لە سەرەتا بە جەمی کەم و دواتر بەرە بەرە بڕ و جەمی دەرمانەکە زیاد دەکات و کە تەواو کاری خۆی کرد، ئەو کات پزیشک وورده وورده جەمەکەی کەم دەکاتەوە هەتا دەگات بەوەی دەرمانەکە ڕابگرێت، بەڵام ئەگەر ئافرەت لە خۆوە یان بەبێ گوێ دان بە ڕێنمایی پزیشکان ئەو جۆرە دەرمانانە بەکار بێنێت ئەوا کاردانەوە و زەرەر و زیانەکانی لەسەر بە دیار دەکەوێت کە لەو نیشانانە زۆر خراپترە. دەرمانیتر هەن دەتوانرێت لەگەل ئەو دەرمانانە بدرێت. سەرەڕای ئەوەی کە هەندێک لە ئافرەتان ئەگەر لە خۆراک ئاگایان لەخۆ بێت و لە هەندێک لەو خۆراکانەی کە بە خۆیان هەست دەکەن نیشانەکانی بۆ دێنن دووربێت و ئامۆژگاری دەربارەی خۆراک وەربگرێت و دوورکەوتنەوە لە هەندێک خۆراک و جێبەجێ کردنی ڕێنماییەکان هۆکار دەبێت بۆ دوور بوون لە نیشانەکان و نەهێشتنی دیاردەکە. گرنگترین هەنگاوی چارەسەر کردن بریتیە لە فێر کردنی ئافرەت لە ناسینەوەی دیاردەکە و نیشانەکانی. هەندێک جار وەرگرتنی ڕاوێژی پزیشکی دەروونی دەگەل دەرمان سوود بەخش دەبێت لە چارەسەر کردن. ئەگەر نیشانەکان زۆر توند بوون و هیچ ڕێگایەکی چارەسەر نیشانەکانی لا نەدەبرد ئەوا دەتوانرێت پەنا بۆ نەشتەرگەری ببردرێت.

وەرزشی ئافرەتان

بەهۆی پێشکەوتنی مرۆڤایەتی بە گشتی و یەکسان بوونی نێر و مێ لە سەرانسەری جیهاندا لە ئەرک و ماف، لەبەر ئەم هۆیانە لە یاریگا و هەموو جۆرە وەرزشەکان یاریزانی ئافرەت لە کاتی ئێستادا دەبینرێت. ئافرەت لە ڕووی بایۆلۆجی و فسیۆلۆجی و توانای جەستەییەوە تەواو لە پیاو جیاوازە، هەر لەبەر ئەوە ئەو وەرزشانەی بۆ پیاوان دەگونجێت مەرج نییە بۆ ئافرەتانیش گونجاو بێت. زۆر یاری وەرزشی لە کاتی ئێستادا هەیە، کە ئافرەتان بەشێوەیەکی بەرچاو هاتوونەتە مەیدان و ئەو وەرزشە دەکەن. زۆر جار مرۆڤ ئەگەر پزیشکی تیپی وەرزشی ئافرەتان بێت گەلێک پرسیاری لە لا گەڵاڵە دەبێت، کە لەوانەیە یاریزانە ئافرەتەکان یان ڕاهێنەرەکانیان یان لە لایەن دەستەی بەڕێوەبردنی یانەکە بەرەو ڕووی پزیشکەکە بکرێتەوە، لەوانە:

• ئایا بەکارهێنانی حەبی مەنع، کار لە توانای جەستەیی و ڕاپەڕاندنی ئافرەتەکە دەکات؟

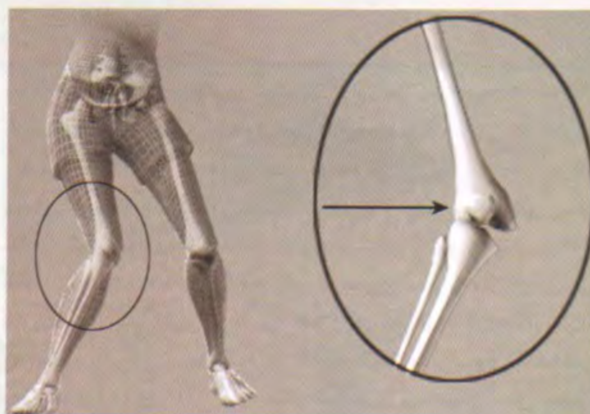
لێرەدا وەرامێکی پڕ بە پێستی بۆ ئەم پرسیارە نییە!! چونکە هەر کاردانەوەیەکی خراپ بەرامبەرەکەی ئەو سوودە زەقە هەیە کە بە یاریزانەکە دەگات. بەکارهێنانی حەبی مەنع لە لایەن یاریزانی ئافرەت کە ناوەندێکی هۆرمۆنی لەباری بۆ بەژداریکردنی لە پێشبرکێ بۆ ئامادە دەکات. ئەمە سەرەڕای ئەگەری تووشبوون بە کەم خوێنی بەهۆی ماددەی ئاسن کە بەهۆی سووڕی مانگانە لەوانەیە تووشی یاریزانە ئافرەتەکە بێت کەم دەکاتەوە دەگەڵ کەم کردنەوەی ئێش لە کاتی سووڕی مانگانە بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانە سوود بینین لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت.

• ئایا ڕاهێنان و بەژدار بوون لە یاری کردن کاردەکاتە سەر ئافرەتی وەرزشـەوان، ئەگەر دووگیان بێت؟ بەڵێ، کە ژنێک دووگیان بوو نابێت ڕاهێنان و وەرزشـی زۆر بکات کە ژیانی یاریزانە ئافرەتەکە بخاتە مەترسییەوە بەڵام لەگەل ئەوەش ئەگەر هاتوو ئافرەتێکی وەرزشـەوان بـەراورد بە ئافرەتێک بکرێت کە وەرزش ناکات، دەبینین: کە ئافرەتی وەرزشـەوان کەمتر کاتی دەوێت بۆ منداڵ بوون بەڵکو زۆر بە ئاسانی ولادەبوونەکەی دەبێت و کەمتر تووشی ژەهـراوی بوونی دووگیانی (TOXEMIA) دەبێت و کەمتر پێویستی بە نەشتەرگەری قەیسەری (لە دایک بوون) دەبێت. یاری کردن دەبێتە هۆی پتەو بوونی ئێسقانەکان، هەروەها پتەو بوونی ماسولکەکان بەمەش ئێسقانەکان بەرگەی زەبری دەرەکی بەهێز دەگرن و زۆر بە سانایی ناشکێت. وەرزش کردن بەگوێرەی لیاقەی پێش دووگیانی و توانای جەستەیی بەتایبەتی لایەنی (کۆئەندامی سووڕان و دڵ)ی ئافرەتەکە دەبێت، ئەگەر ئەو لایەنانەی پێش دووگیانی ئافرەتە یاریزانەکە زانرا، ئەو کات: ئامۆژگاری دەربارەی شێوازی ڕاهێنان و تا چەند وەرزش بکات بۆی ڕوون دەکرێتەوە. دوای دووگیانی ئافرەتە یاریزانەکە بە کاتێکی زووتر دەگەڕێتەوە لیاقە و توانای پێش دووگیانی بوونی، واتا: دووگیان بوونی ئافرەتی یاریزان هیچ کاردانەوەی خراپی لەسەر لیاقە و توانای جەستەیی و بەژدار بوونی لە یاری نابێت.

• ئایا پیاو و ئافرەت لە ئەنجامدانی یارییەکان جیاوازییان هەیە؟

جیاوازی لە وەرزش کردنی نێوان پیاو و ئافرەت لە چەند خاڵێکەوە لە ڕووی پزیشکی دەتوانرێت بەراوورد بکرێن، ئەوانیش:





١ — بەرگەگرتن و هەناسەدان و هەوا: بە جۆرە پێوانەیەک دەپیورێت، دەووترێت پێوانەی (VO_2max). یاریزانی ئافرەت ناتوانێت بگات بە ئاستی یاریزانی پیاو، ئەمەش بەهۆی جیاوازی لە ماسولکەکانی دڵی پیاو لەگەل ماسولکەکانی دڵی ئافرەت، هەروەها بڕی هیمۆگلۆبینی ناو خوێنیش لەم ڕووەوە دەوری خۆی دەبینێت. ئافرەتان بە گشتی قەبارەی دڵیان بچووکترە کە ئەمەش لە وەرگرتنی هەوا (ئۆکسجین) و تەوژمی خوێن و کاری دڵ دەور دەبینێت. هەر لەبەر ئەوە ئافرەتان هەرچەند بە توانا بن ناتوانن هەندێک وەرزش کە توانای جەستەیی زۆری گەرەکە بگەن بە پیاوان.

٢ — بەرگەگرتنی کردارە نا هەواییەکان: (Anaerobic Fitness) هەر یاریزانێک ئاستی مۆلەقەی ترشی لاکتیک لەناو لەشی بەرز بێت باشتر جەستەی بەرگەی کردارە ناهەواییەکان دەگرێت. ئەو ئاستە مۆلەقەی ترشی لاکتیک لە نێر و مێ وەکو یەکە بەڵام لە کاتی سووڕی مانگانە بەهۆی زیاد بوون و کەم بوونی ئاستی هۆرمۆنەکان ئەو ئاستە مۆلەقەیەش گۆڕانکاری تێدەکەوێت.

٣ — بەهێزی ماسولکەکانی لەش: هەر دوو ڕەگەز نێر و مێ لەگەل ڕاهێنان ماسولکەکانیان پتەو و بەهێز دەبن، پیاوان زیاتر لە ئافرەتان ماسولکەکانیان بەهێز دەبن. هەروەها پیاو زیاتر لە ئافرەت ماسولکەکانی پەلەکانی لەخۆیەوە بەهێزترە ئەمە سەرەڕای ئەوەی پیاو ڕێژەی چەوری لەشیان کەمترە بە بەراورد لەگەل ئافرەتان.

٤ — لاستیکی لەش: (Felixibility) لەشی ئافرەت لە لەشی پیاو زیاتر نەرمتر و لاستیکی زیاترە.

٥ — لایەنی پێکهاتەی بایۆمیکانیکی جەستە (Biomechanic): لایەنی بایۆمیکانیکی دەوری دەبێت لەوەی کە ڕێگا نەدات ئافرەت زۆر وەرزش هەیە نەتوانێت بەژداری تێدا بکات، بۆ نموونە: ئافرەت حەوزی پان و گەورەیە. هەروەها پیاو لە ئافرەتان درێژترن بەڵام ئەو لایەنە مەرج نییە لەسەر هەموو وەرزشەکان بچەسپێت.

٦ — بەکارهێنانی خۆراک: ئافرەتی وەرزشەوان کەمتر گلایکۆجینی عەمبار کراو بەکار دێنێت بەڵکو لەبەر ئەوەی چەوری زۆرە لە ڕێگای سۆتاندنی چەوری ووزە بە دەست دێنێت. هەروەها کەمتریش پرۆتین بۆ ووزە دەرپەڕاندن بەکار دێنێت. لە کاتی قۆناغی زەردە تەن (Luteal Phase) لە سووڕی مانگانە ووزە دەرپەڕاندن و زیندە چالاکییەکانی ناو خانە گۆڕانیان بەسەر دادێت.

٧ — زیرەکایەتی و گونجان (Coordination): یاریزانی ئافرەت لەو یارییانە زیرەکە کە پێویستی بە سەبر و هێمنی زۆرە و بەرنامە ڕێژە، کەچی پیاو لەو یارییانە کە ئامانجێکی دیاری کراوی هەیە زیرەکە. ئافرەتان لە کاتی قۆناغی زەردە تەنی سووڕی مانگانە لەو وەرزشانەی کە پەیوەندی بە ئەرکی ماسولکەیی هەیە باش دەبن.

• ئایا چ جۆرە بەرکەوتنێک لە یاریزانی مێینە زیاترە لە یاریزانی نێرینە؟

ئافرەتی یاریزان زۆرتر لە پیاوان تووشی لەگەل چوونی جومگەکانی پێ و بریندار بوونی بەستەرە شانەی دەرەوەی جومگەی ئەژنۆ دەبن. زۆرتر تووشی باوەستان و ئازاری جومگەی ئەژنۆ دەبن بە بەراورد لەگەل پیاوان. ئەم زۆر تووشبوونەش بەهۆی گۆڕانکاری لە کۆنترۆلی کۆئەندامی جوولە و دەمار و ماسولکەکانی پەلەکانی خوارەوە یە. لە لایەکیتر یاریزانی ئافرەت زۆرتر ئەگەری تووش بوونی بە شکان و پشت ئێشان هەیە بە بەراوورد لەگەل یاریزانی پیاو، ئەمەش لەوانەیە بە هۆی کاری هۆرمۆنەکانەوە بێت.

• ئایا ئافرەت توانای ئەوەی هەیە، لە غاردانێ خێراتر بێت لە پیاو؟

بەڵێ، لە هەندێ یاری غاردانی دیاریکراو کە بۆ ماوەیەکی دیارە یاریزانی ئافرەت خێراتر ڕادەکات. یەک لە دیراسەکان دەریخست: کە غاردانێ بۆ زیاتر لە (٧٠ کم) ئافرەت زیاتر خێراترە لە پیاوان بەڵام لە غاردانێ کە ماوەکەی (٤٢,٢ کم) ئەو جیاوازییە ئەوەندە نییە کە شایانی باس کردن بێت بەڵام ئەو غاردانێیانەی کە ماوەیەکەیان کورتە، ئەوا: ئافرەت لە پیاو هێواشترن ئەمەش لەبەرئەوەی پیاو بەزی کەمترە بە بەراورد بە ئافرەت.



کلۆربوونی ددان

• خۆپاراستن و نەهێشتنی کلۆر بوونی ددان: بە چەن هەنگاوێک دەکرێت، ئەوانیش بە پێشگیری کردن لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی کلۆر بوونی ددان، وەک:

١ – زیاد کردنی بەرگری ددان:

ا. زۆر بەکار هێنانی فلۆراید بە گشتی:

١. دڵنیا بوون لە بوونی فلۆراید لە ئاو، شیر و خوێ.
٢. وەرگرتنی فلۆراید بە شێوەی دەنک (حەب) یان بنێشتی فلۆراید.
٣. خواردنی ئەو خۆراک و خواردنەوانەی کە فلۆرایدیان تێدایە، وەک: چا، ماسی ...هتد.

ب. وەرگرتنی فلۆراید بەتایبەتی و جێ جێیی، وەک:

١. بەکارهێنانی ئەو مەعجوونانەی ددان کە فلۆرایدیان زۆر تێدایە.
٢. بەکارهێنانی سپیکەرەوەی فلۆری کە ماددەی فلۆرایدی تێدایە و ددانەکانی سپی دەکاتەوە (کە دەتوانرێت لە هەموو جێگایەک بەکار بێت و ماوەی زۆر دەمێنێتەوە و فلۆرایدی زۆر تێدایە).
٣. بەکارهێنانی هەندێک دەم شیرینکەر ((Tooth Mousse کە هەر دوو ماددەی کاساین فۆسفێت و ئەمۆرفەس کالسیۆم فۆسفێتیان زۆر تێدایە کە یارمەتی نەهێشتنی کلۆر بوون دەدات و ددان بەهێز و پتەو دەکات.

٢ – نەهێشتنی نیشتنی قرێژ و پیسی لە سەر ددان:

بە هەر ڕێگایەک بیت ئەو قرێژ و قەتماغەی لەسەر ددان دروست دەبێت، دەبێت لاببردرێت. چ بە ماددەی کیمیاوی یان بەشێوەی بەکارهێنانی ڕێگای فیزیاوی:

ا. ڕێگای فیزیاوی: بە زانینی ڕێگای ڕاستی شووشتنی ددانەکان لە بەیانیان و ئێواران و هەموو جەمێک دوای خواردنی خۆراک. لەگەل ددان شووشتن زمانیش خاوێی بکرێتەوە. سیواک کردن بۆ خاوێن ڕاگرتنی ددانەکان. ماددەی ڕەق و سەخت بە ددان نەشکێنرێت و واز لە جگەرە کێشان بهێنرێت. هەرەها ڕێگا سادەکانی ددان خاوێن کردنەوە، وەک: بە ئاو غەرغەرە کردن و خۆ ڕاهێنان لەگەل هەر دەست شووشتنێک گۆلمە ئاوێک بخرێتە دەم و غەرغەرەی پێ بکرێت. هەروەها داوی پزیشکی خاوێن کردنەوەی ددان بەکار بێت، کە جۆرە داوێکی پزیشکییە بۆ خاوێن کردنەوەی نێوان ددانەکان بەکار دێت. هەنووکە لە کوردستان فلچەی ئۆتۆماتیکی ددان خاوێن کردنەوە پەیدا بووە، ئەوەش لە منداڵان و ئەوەی توانای دەستیان کەمە یان نەخۆشییەکیان هەیە دەتوانرێت بەکار بێت.

ب. ڕێگای کیمایی: ئەوەش بە بەکار هێنانی ئەو مەعجوونانەی کە بڕی زۆر لە فلۆرایدیان تێدایە. شووشتنی ناو دەم و ددان و غەرغەرە کردن بە (٢ ,٠ کلۆرهێکسدین) یان ئەو غەرغەرانەی کە ماددەی خاوێن کەرەوەیان تێدایە.

٣ – ڕێکخستنی خۆراک و گرنگیدان بە جۆری خۆراک:

کەم کردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە یارمەتی کلۆر بوونی ددان دەدەن و زەمینە خۆش دەکەن بۆ کلۆر بوونیان. بەتایبەتی کەم کردنەوەی خۆراکە شیرنەمەنییەکان و کاربۆهێدراتە ئاڵۆزەکان، لە خواردنی چەوری و ئەو خواردنانەی کە لیجن و بە ددانەوە دەنووسێن بە دووریە!! بەڵکو زیاتر کاربۆهیدراتە سادەکان و ڕیشاڵەکان بخۆ، سەوزە و میوە زۆر بخورێت بۆ ئەوەی لیک زۆر بێت کە کاری خاوێن کردنەوەی ددانەکانە و ددان لە کلۆر بوون دەپارێزێت و ئاو زۆر بخورێتەوە. ئەو خۆراکانەی کە پارێزگاری لە ددان دەکات و دژی کلۆربوونە بەکاربێنە، وەک: پەنیر، گوێز، سەوزە و میوە و



...هتد. ئەو بنیشتانەی کە شەکری تێدا نییە بجوو بۆ ئەوەی برێکی زۆر لە لیک دروست بێت. بنیشت کە ماددەی (Xylitol) تێدا بێت، دوای خواردن بجوو هەتا سەر ڕووی ددانەکان خاوێن بکاتەوە و لیک زۆر بێت بۆ نەهێشتنی نیشتنی قەتماغە لەسەر ڕووی ددانەکان.



* ماکەکانی کلۆربوونی ددانەکان:

١- ژان و ئازار: ئازاری ددان دروست دەبێت کاتێک کلۆر بوون مینای ددان دەبڕێت و دەگاتە عاجی ددان و دەماری ددان تووشی هەوکردن دەکات و ئازاری دەبێت.

٢- هەوکردنی دەماری ددان.

٣- کێمی ددان: لە ئەنجامی هەوکردنی دەماری ددان و بەردەوام بوونی هەوکردنی شانەکانی دەوری و کێم دروست دەکات.

٤- کێم هاتن و دروست بوونی سۆ لە دەم و چاو.

٥- هەوکردنی ئێسقان.

٦- هەوکردنی گیرفانەکانی لووت.

*چارەسەرکردن:

بریتیە لە لابردنی کلۆربوونەکە و پڕکردنەوەی شوێنی کلۆربوونەکە. پڕکردنەوەکەش بەگوێرەی جۆری کلۆربوونەکە و چەند کلۆربووە دەگۆڕێت. ئەگەر کلۆربوونەکە زۆر نەبوو ئەوا شوێنەکەی خاوێن دەکرێتەوە و دەنرڕێت و دواتر ماددەیەکی تایبەتی پڕکردنەوەی ددانی تێدەکرێت و وەکو ددانی ئاسایی خۆی لێدەکرێتەوە. خۆ ئەگەر کلۆربوونەکە هەتا سەر ئێسقان ڕۆیشت بوو و زۆر بوو، ئەو کات: هەندێک چارەسەریتر لەگەل پڕکردنەوەکە دەکرێت بەڵام ئەگەر ددانەکە بە تەواوی کلۆر بوو و کلۆربوونەکە زۆر بوو و ددانەکە بە کەلکی هیچ نەدەهات، ئەوا: ئەو کات ددانەکە دەردەهێنرێت و دواتر جێگایەکەی بە ددانێکی دروست کراو دەگیرێتەوە و لە شوێنی ددانە دەرهاتووەکە دادەنرێت.

* خۆپاراستن:

بڵاو کردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی و برەو دان بە هۆشیاری دروستی و ئاگادار کردنەوەی هاوڵاتیان کە تەندروستیان بەخششێکی گران بەهایە و پێویستە پارێزگاری لێ بکرێت یەکەم هەنگاوی خۆپاراستنە لە هەموو دەرد و نەخۆشییەک. دواتر بەکارهێنانی پڕکردنەوەی ددان و خاوێن کردنەوەی بنەکەی بە فلۆراید بۆ ڕێگە گرتن لە کلۆر بوونی ددانەکان. هەر کە ددانێک کلۆر بوو دەبێت یەکسەر سەردانی پزیشکی ددان بکەین بۆ ئەوەی کلۆر بوونەمە برنێت و خاوێنی بکاتەوە و بە ماددەیەک جێگای کلۆر بوونەکە پڕ بکاتەوە بۆ ئەوەی کلۆر بوونەکە بە دووی دانەچێت. پزیشکانی ددان ئامۆژگاری هاووڵاتیان دەکەن کە ئاگاداری ددانەکانیان بن و نەهێڵن ددانیان خوار و خێچ بێتەوە. هەروەها ئەو بنیشتانەی کە ماددەی شەکریان کەم تێدایە زۆر بەکار بهێنن. حکوومەت پێویستە کە ڕێنمایی بۆ کارگەکانی دەرمان دەربکات کە جێگرەوەکانی شەکر، وەکو: (Saccharine, Xylitol) لە شروبەکانی منداڵان بەکار بێت. وە نرخی مەعجوونی ددان شووشتن و فلچەی ددان شووشتن هەرزان بکات بۆ ئەوەی هەموو هاووڵاتیان توانای کڕینیان هەبێت، تەنانەت لەووڵاتی ئێراق لەبەر ئەوەی سیستەمی بایەعی هەموو کەرەستە پێویستەکان دەدرێت. باشترە فلچە و مەعجوونی ددان بە لایەنی کەم هەموو شەش مانگ جارێک بدرێت. دیراسەکان دەریان خستووە کە بە ڕێک بەکارهێنانی مەعجوونی ددانی پڕ لە فلۆر، مەزەندە دەکرێت ببێتە هۆی دوور بوون لە کلۆر بوونی ددان بە ڕێژەی (٣٠٪). ئەوەش لە بیر نەکەین: هەموو کەسێک دەبێت هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکات.



شەڕە سەگ



وەرە بابۆت بکەم باسی کوردەواری، بەر ئاگردانی، خۆشی و ناخۆشی، ناو کۆڵان و میللەتە ڕەش و ڕووتەکەی کە ڕاستی و خۆش مەشرەبی لە هیچ جێگایەک نەمێنێت لای ئەوان هەر دەمێنێت. بەها و ڕەوشتە بەرزەکانی، پیاوەتی و خانەدانی، سوار چاکی و لێهاتوویی، قسەی خۆش و ئامۆژگاری، کوردەواری سەیر و سەمەرە و سەر بردە و حیکایەتی ئەوەندە زۆرە هەر لە ژماردن نایەت!! هەمووی پەند و ئامۆژگاری و عیبرەتە. هەندەکیان ناخۆش و لەبەر دڵان گرانن و هەندێکیان سەر بە قوڕان دەهێننە پێکەنین، کوو...کوو... دەمنی قسەکی خۆش دەباخەرێ دایە، خۆت پێناگیرێ دەبرێ برێ وا دەوین لێت بەش کردیتەوە!! لۆ نەتزانییە؟ چ بزانم؟ خۆ وەکی توو دێرە بەبا نیمە! کۆران و گەڕەک نەما نەت کردبی؟! کوورە دەخۆ کرکە، هەی نەزان با لۆت بگێڕمەوە، لەگرانیەکەی پارە ئەوەندە زۆر نەبوو وەکی ئەو عەیامەی؟! درهەم بە قیمەت بوو نانیش لە بن بەردی بوو، دکرەکی دەکرد!!



با بە دەواری شڕی نەدەکرد، خەڵک و خوای زۆر ڕوویان لە گووندەکان کرد. باب بە کوڕی دەگۆت: خۆ بژێێنن بەڵام ها خەڵک وەکی هەنووکە جاقی نەببوو ڕاستی و بیر و کوردایەتی و دین و مرۆڤایەتی بە قوربانی سوودی تایبەتی خۆی بکات. ڕاستە فەقیر بوون بەڵام تیجارەتیان بە برای هاووڵاتی خۆیان نەدەکرد بەڵکو لایەنی کوردایەتی و برایەتیان لە ئەوپەڕی بەرزی دابوو.

کاکە قات و قڕی و نەبوونی غەدارە، زۆر شارستانی کردە گوندی، بە ویلادەت کابرا لە شاری ببوو نا چار گەڕاوە دەشتێ. خزمەک لەو حەیامەی لەبەر ناگزووری و خراپی باری دارایی ڕووییان لە گووندی کرد بوو لەوێ جۆتیاری و شوانەوێرە بوو، هەندەک لە منداڵەکانی ئاو خۆرەوەی گووندی بوون. یەک دوو ئەوولادیشی مەڕدارییان دەکرد و گۆپاری شوانەوێرەییان تێهەڵکێشا بوو. کابرایەکیش شوان بوو، بێگوومان دەبێت لە ڕووی ئێوە بێ شەرمی نەبێت: کەر و سەش ڕابگرێت. کورە سەی چ؟! دوو دێرە سەی ڕاگرت بوو هەندەی دێوەکی دەبوون سواریان لە زین دەهێنا خوارێ! لۆ ڕۆژەکی دەگەر مارە جیرانەکەیان نابیتە شەڕە سە!! هەر بابا بوو: کورە شەڕە سەیە غاردەن: هەوەڵ مندارەکان و دواتر جوانکە وجاحێڵەکان چوونە تەماشایێ، قسەک لەوی یەکێکیتر لەوی بووە شەڕ! مندار و ژن و کوڕ و باوک هەر کەسەک لە مارێ بوو هەپیێیان لێکرد: کورە هجوومە!! بە بەرد و دار و پێلاقە کەوتنە وێزەی یەکتری و لێکدەن؟؟! هەتا خۆیان بە قوربانی مردنێ کرد لێکیاندا! سووندت لە سەرم نییە: ڕدێن سپی و حاجیەکانیش برینیان بە سەری وە بوو، دوای زویر بوون و پەیدابوونی سارد و سڕی لە نێوانیان.

بووسرمان هاتن گۆتیان: با دارەکیان بە بەینی دابنین دەگەر یەکیان ئاشت بکەینەوە، ئەمنیش بە ناوە خوێندەوار بووم، دەگەرە خۆیان بردم، لەوێ پیاوێکی زۆر جوامێر دانیشت بوو، دوای دەست ودەمی یەکتری ماچ کردن و پێکهاتنەوە، کوورە کاکە ئەوە هەندەی نەدەهینا، ئەنگۆ خزمێ یەکدینە، جیران لە برای لە پێشترە. وەڵاهـ هەنووکە ئەوەندە کێشمە کێشەی ناوێ وەرن دەست و دەوێ یەکدی ماچ بکەن و کە ئەنەما هەر چ ڕووی نەداوە، ئەو وەختیش کەسی موفەتین و دەست لە پشت درای کەم بوو، ئەو حیزبۆکانەی خەرکیش تێک بەرەدەن و بلعاتێ خەرکی تێکەدەن نەبوون و هەندە باوویان نەبوو، بە کەورتی بەکرۆکە کەم بوو، سەر و نەیشینم: هەر دوو لا پێکهاتنەوە. کابرای دەگرە مە هات بوو، ئەوی جوامێری نوورانی گازی کابرای خانە خوێی کرد و گۆتی: دە گیسکەکی سەر ببڕە، ئەلحەمد و للە! سەگەکان سەلامەتن و قەیدی مرۆڤەکان ناکات و بووە قاقای پێکەنین.

د. دێدەوان